



たんぽぽ通信

February
2017

Vol. 89 2017年2月10日発行 たんぽぽ薬局 二俣川店

『美しい姿勢で腰痛しらず』

正しく美しい姿勢は、見た目が美しいだけではなく、骨格や筋肉をはじめ、体のどこにも余分な負荷がかからず体にとってよい状態です。どこか一箇所の関節に負荷が集中すると、その部分は耐えることが出来ず、悪い姿勢になってしまいます。姿勢が悪いというのは外見上の問題だけでなく、健康面からも重要な問題となります。例えば、腰に負担のかかる姿勢を取り続けていると、腰痛以外の症状や病気を引き起こす場合もあるので注意が必要です。

今回は、『美しい姿勢で腰痛しらず』のお話です。

急性腰痛症（ぎっくり腰）

ぎっくり腰は急性腰痛症の俗称です。腰をかがめた時や、重いものを持ち上げようとした時などに起こると思われがちですが、クシャミやふとした動作とともに、姿勢や腰への注意力が低下した時にも起こります。

椎間板ヘルニア

椎間板ヘルニアの原因としては骨や椎間板の老化も考えられますが、普段から注意する一つとして、姿勢の悪さからくる背骨の歪みがあります。

悪い姿勢で偏った動作を繰り返すと、背骨や骨盤がずれやすくなり、ヘルニアを引き起こしやすくなります。



腰に負担をかけにくい座り方のポイント

- (1) 太ももをそろえてヒザをつけ、ヒザの角度を90度にします。
- (2) お尻を後ろに引き、椅子に深く座って背中を立てます。お尻と腰の角度は直角にしましょう。
- (3) お腹は、みぞおちを少し背中側にまるめるようにします。
- (4) あごを引いて頭をまっすぐにします。
- (5) ヒザ関節が股関節よりも高くなるよう調整します（椅子が高すぎる場合は、足の下に台を置きましょう）。

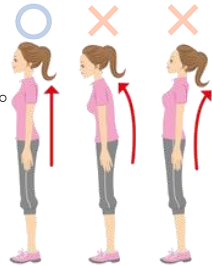


難しい場合や、慣れない場合には、以下の2点に気をつけるだけでも良いでしょう。

★深く椅子に座る。

★椅子と机の間隔を開けすぎない。

これだけでも、ヒザと腰の角度が直角になって背筋が伸びます。



正しい姿勢で立つポイント

- (1) 壁に背中をつけて真っ直ぐ立って少しつま先を広げる。
- (2) 頭、肩、お尻、ふくらはぎ、かかとの5ヶ所すべてを壁につける。
- (3) お腹とお尻に力を入れて、背中と壁に隙間が出来ないようにする。

正しい姿勢を維持することで、腰痛・冷え性・肩こりにも効果がありますので、心がけていきましょう。



たんぽぽ通信からのお知らせ

ご質問、ご意見などございましたらお近くのエムトウエムの調剤薬局にご相談ください。皆様のお越しを心よりお待ちしております。

