

みのんだ だより 12月号 VOL. 154

医療法人方佑会 植木病院
2024年12月1日発行

10th
ANNIVERSARY

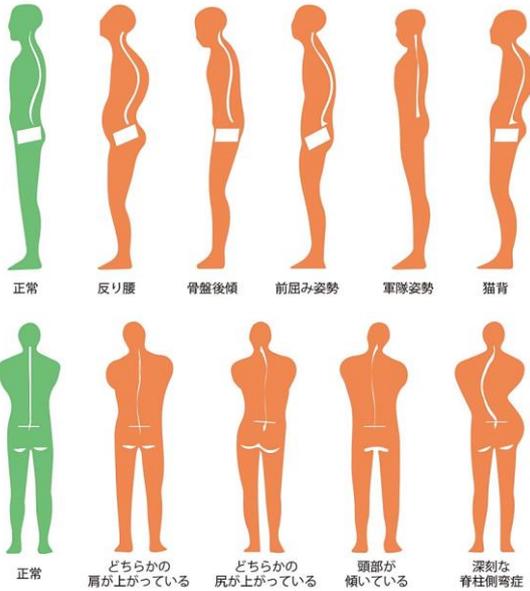
健康寿命をのばそう 姿勢について

リハビリテーション科
森下祐宏 Masahiro MORISHITA

普段からどれくらい姿勢を気にかけていますか。悪い姿勢を取り続けていると、身体のいたるところに悪影響を及ぼすので注意が必要です。そこで、今回は姿勢について解説してみたいと思います。

そもそも良い姿勢とはどういう姿勢なのでしょう？

身体の構造としてみても、「背骨を含む骨・関節や筋肉が正常で、神経にも問題なく、最小限の力で姿勢が保持でき、力学的かつ精神的に安定した状態」が良い姿勢とされています。ただ、これらが破綻してしまうと、腰痛や背部痛を引き起こし、日常生活や就労、そして運動時などに問題が生じてきます。この問題が生じる状態のことを不良姿勢といい、いわゆる悪い姿勢となります。



良い姿勢と悪い姿勢

姿勢が悪くなると、身体のだるさやさまざまな部位に症状が現れてきます。頸部や腰部の痛みだけでなく、胃や腸などの消化管の不調を引き起こしたり、また、心理面にも影響を及ぼして気分が優れなくなり、うつ状態に陥ることもあります。これらの症状がさらにひどくなると生活の質そのものが低下してしまいます。また、高齢者にいたっては介護が必要な状態に陥ってしまうこともあります。



悪い姿勢の怖さ…

これらのさまざまな症状や病気を防ぐために大事なことは、普段から正しい姿勢で過ごすことです。正しい姿勢を保つには、体幹や手足の関節がしっかりと動くように維持させることや、体幹と下肢（脚部）の筋力を保持・増強するための運動がとて重要で重要です。背骨や手足の関節の可動域が十分にあり、動かすための筋が機能していれば、姿勢の問題で生じる肩こりや腰痛も改善されるので、体操やストレッチ、筋力トレーニングなども有効です。

最後に、姿勢が身体に与える影響は非常に大きいので、普段の生活や習慣でできてしまった悪い姿勢を改善するためにも、日頃からご自身の姿勢をチェックするのがよいでしょう。また、正しい姿勢を維持するためには日頃からの運動が大切ですので、毎日少しずつ運動を続けましょう。

正しい姿勢を保つために 体操やストレッチ、筋力トレーニングを 始めてみませんか

体操で腰痛予防しよう



家でできる腰痛体操



理学療法ハンドブックシリーズ 3 腰痛
公益社団法人日本理学療法士協会発行

自宅でできるストレッチと筋トレ



股関節の動きを
大きくしましょう



関節を守る筋肉を
きたえましょう



理学療法ハンドブックシリーズ 17 変形性股関節症
公益社団法人日本理学療法士協会発行