

住まいのかわら版

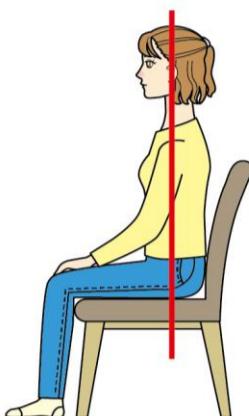
Vol.77
2025年7月号

＜発行＞
株式会社大雄
DAIYU

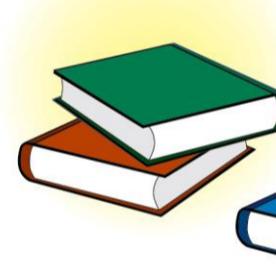
姿勢を見直し、美しい姿を目指しましよう
姿勢が悪いと、見た目はもちろん、体にも様々な影響を及ぼします。
そこで、良い姿勢を保つヒントをご紹介します！

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちょっと役立つ情報を届けいたします。今回のテーマは「良い姿勢を保つ」です。座る時間やスマートを見る時間が長いと、つい姿勢が悪くなりませんか？姿勢が悪くなると、猫背やポッコリお腹の原因にも。そこで、良い姿勢を保つためのヒントをご紹介します。

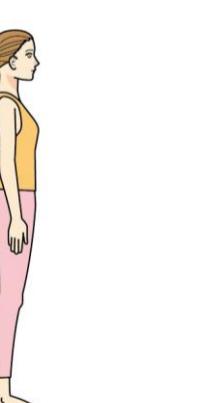
良い姿勢で座ると 体への負担も軽くなる



座面に対して骨盤が立ち、耳や肩、骨盤が一直線になっていることが意識できればなお良し！



立ったときの姿勢も 意識してみましょう！



腰と壁に手のひら程度のすき間があり、かかとと後頭部が壁につ付くと、良い姿勢です！

腰と壁にげんこつくらいのすき間があり、かかとと後頭部が壁につかない：反り腰
腰と壁のすき間に手が入り、かかとが壁につかない、後頭部が壁につかない：ストレートネック
ということがわかります。

椅子に座るとき、座面の前方にお尻をついて、浅く腰かけ、背もたれに強くもたれかかっていませんか？これを「ずっこけ座り」とい、長く続いていると座骨ではなく、尾骨や仙骨で座るようになり、骨盤が大きく後傾した状態に。背筋が丸くなりやすく、自然なS字カーブが崩れてしまします。また、腰や肩、首だけでなく、腸にも負担がかかるほか、下腹部がポッコり出てしまします。さらに、足を投げ出して座る、足を組む状態も骨盤がゆがむ原因に。

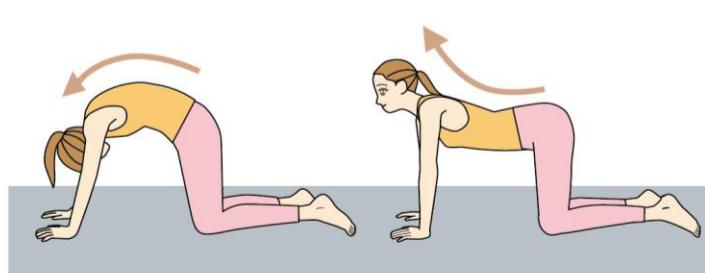
・膝は90度に曲げ、足はしつかり床に
状態に
・膝は90度に曲げ、足はしつかり床に

①座面に深く座る：椅子に座る前に前傾姿勢を取り、そのまま座面の奥にお尻だけ乗せる感じ
②ゆっくりと上半身を起こしながら背筋を伸ばし、背もたれには軽く触れる程度がベスト！

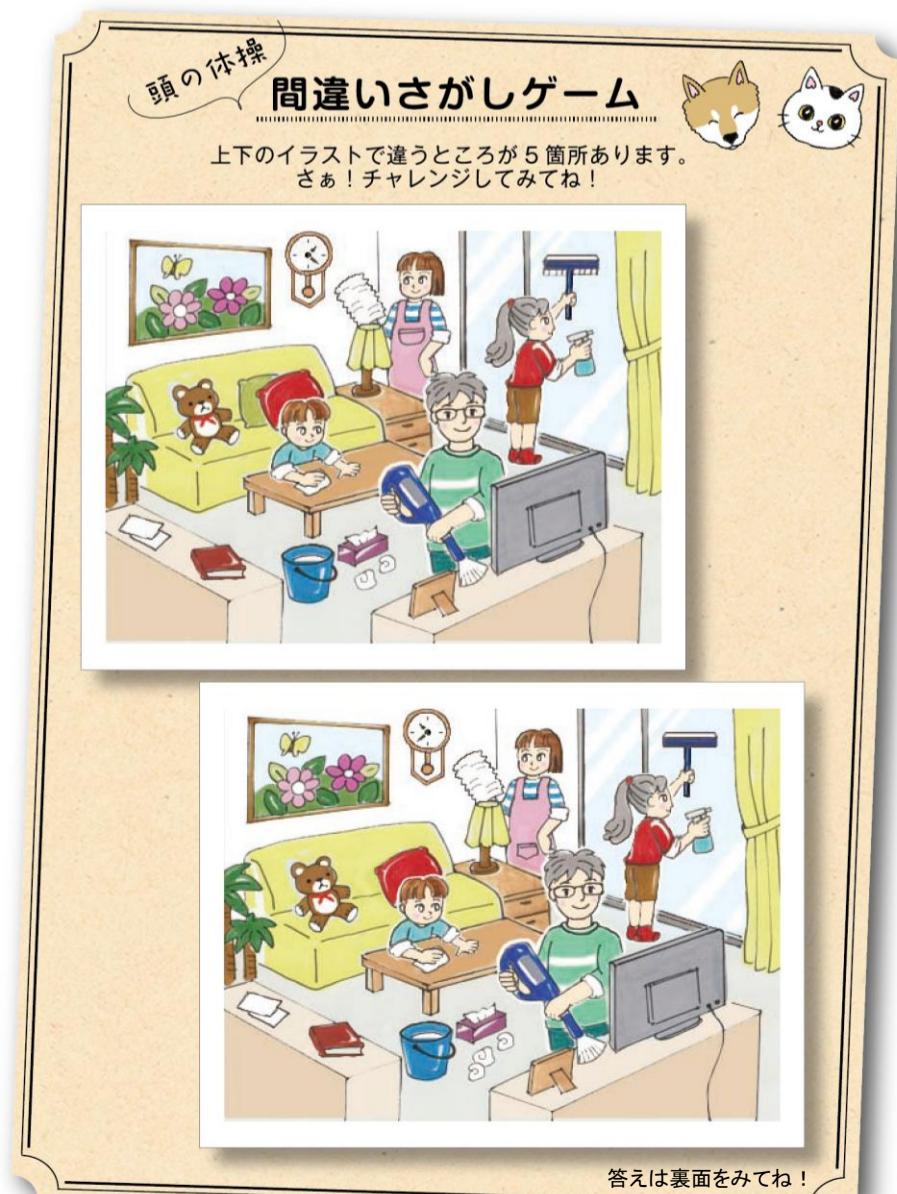
良い立ち姿勢のポイントは、
・耳・肩・腰・膝・くるぶしが一直線
になるように立つ
・肩の力を抜き、胸を軽く開く
・背中が反りすぎないよう注意する
・足裏全体で均等に体重を支える
鏡でチェックしてみましょう。
壁を使って姿勢のチェックもできま

す。このとき
・腰と壁のすき間に手が入らない、か
かとと後頭部が壁につかない：猫背

お腹とお尻の筋肉を伸ばし、体の中心・重心となる位置を整えることで、自然と背筋が伸び、良い姿勢になります。手をお腹において、深呼吸をしながら少し力を入れて重心の位置を意識することが大切です。ストレッチも効果的。猫背には背中を伸



反り腰にはヨガの猫のポーズがおすすめ！四つん這いになり、両手は肩の真下に、両ひざは股関節の真下に置いて肩幅程度に開きます。息を吸い、吐きながらゆっくり背中を丸め、息を吸いながら背中を反らします。



答えは裏面みてね！

裏面にも役立つ情報が満載！

DAIYU

〒254-0075 平塚市中原1-17-1 TEL0463-33-8000