

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ょう
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！

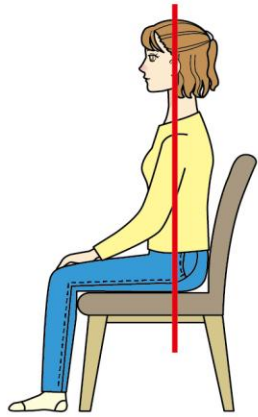
みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちょっとした役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「良い姿勢を保つ」です。座る時間やスマホを見る時間が長いと、つい姿勢が悪くなりませんか？姿勢が悪くなると、猫背やポッコリお腹の原因にも。そこで、良い姿勢を保つためのヒントをご紹介します。

良い姿勢で座ると 体への負担も軽くなる

椅子に座るとき、座面の前の方に尻をついて、浅く腰かけ、背もたれに強くもたれかかっているいませんか？これを「ずっこけ座り」といい、長く続け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います。また、腰や肩、首だけでなく、胃腸にも負担がかかるほか、下腹部がポッコリ出てしまいます。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。



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！



正しい座り方は

- 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！
- デスクワークでも、姿勢が崩れがちに。正しい座り方にプラスして
- ・パソコンを見るときはあごを引いた状態に
 - ・膝は90度に曲げ、足はしっかり床に

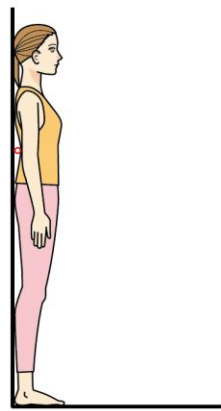


つける

このポイントを押さえれば、体への負担を減らせます。キツイなど感じたら、姿勢が崩れているサインです。

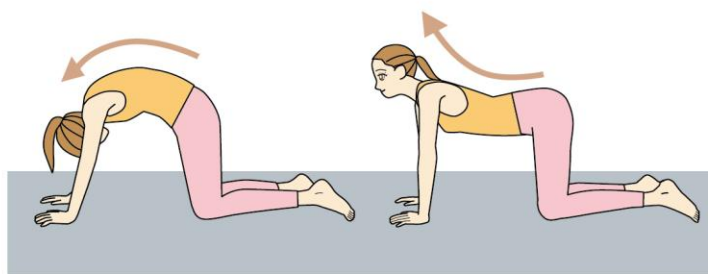
立ったときの姿勢も 意識してみよう！

- 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よう。
- 壁を使って姿勢のチェックもできます。やり方は、壁を背にして立ち、そのまま壁にくっつくように下がります。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



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。
- 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、良い姿勢につながります。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。猫背には背中を伸ばすストレッチがおすすめです。



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。

頭の体操

間違いさがしゲーム

上下のイラストで違うところが5箇所あります。
さあ！チャレンジしてみよう！

答えは裏面をみてね！