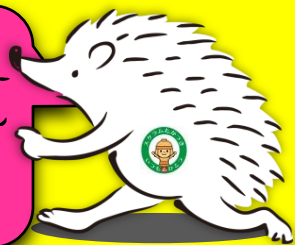


だんだんと気温が下がってきましたね。朝、布団から出るのが嫌になります。少し前に芝生の体育館で筋トレしてきました。スタッフさんに機械の使い方やトレーニングを指導してもらったのですが・・・なかなかいいフォームではできませんでした。昔は余裕だったのに・・・と若干の悔しさを感じながらプロテイン飲みました。姿勢って大事ですね。今月は「姿勢」についての内容をお伝えします♪当院では、自費診療にスクラム高槻地元のお店応援券が利用できます。



その姿勢、大丈夫ですか？



普段、姿勢を気にすることはありますか？と施術の際に質問をすることがあります。患者さんは、「あまり姿勢よくないんですよね・・・」「昔から猫背なんです」といった答えが多く帰ってきます。普段の姿勢。意識をしているようで無意識な部分も多いのが現状です。在宅ワークも増え人の目も気にせず作業ができることもあって姿勢はヤバくなっていませんか？猫背になる方が増加してます！

その姿勢、いつからラクだと思うようになりました？

疲れてくると骨・関節に頼る？

普段、意識せずに筋肉が自然とバランスをとってくれて、その時々に応じて最適な姿勢を保つようにしてくれています。しかし疲労や体力の低下によって筋肉が正常に働かないと片足に重心をかけたり足を組んだりして姿勢を保とうとしてしまいます。



日ごろのクセに気が付かない！

足を組む、寄りかかる、肘をつくなど、自覚があるクセはまだいいのですが、**本人が気づいていないクセもあります。**

歩く際に、足があがっておらずすり足状態になっている。スマホをしていると、ついつか顔が前に出てしまい背中が曲がってしまう。当たり前で、習慣化されてしまうと無意識でこういった状態になります。

体のアンバランスにつながり痛みや機能低下につながっているとしたら問題あります。



つついやりすぎる

良いと思っていたことが逆効果になる場合も！例えば「筋トレ」目標回数を決めて限界まで！！思ってたやりすぎる場合も。人間の体は、正しい姿勢で正しく筋肉を使うことで備わっている機能を最大発揮できるようになっています。

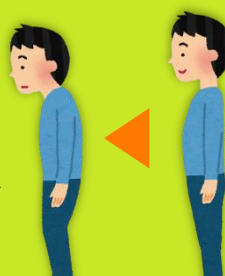
やりすぎはかえって全身のバランスを崩す場合もあるので要注意です！



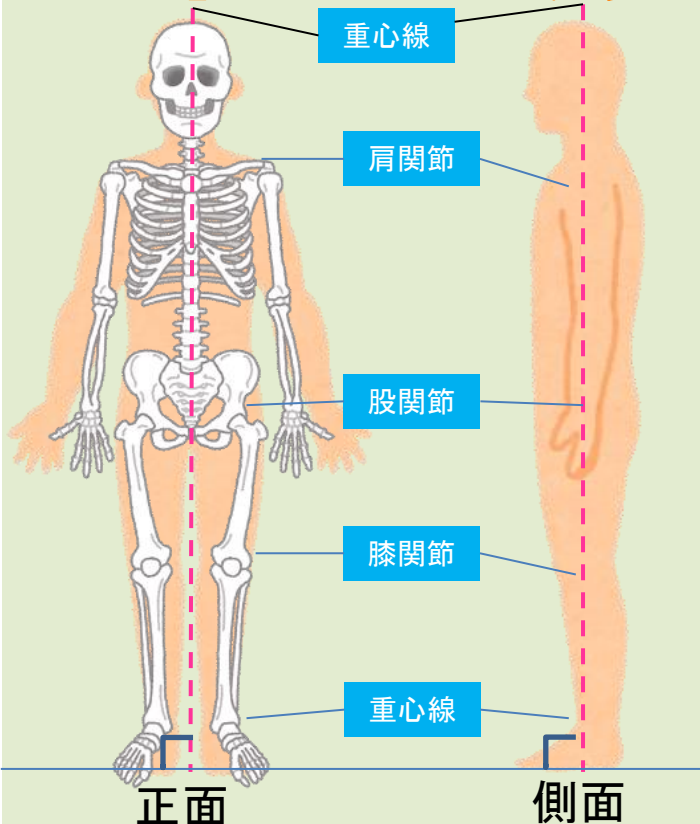
適応能力が体を壊す

「クセを直したい」と思っても、なかなか直したいと思ってもなかなか直せないのは、日常生活の中に潜むクセの原因に気が付けなかったりします。しかし、私たちの体には、驚くべき**適応能力**が備わっています。無意識のうちに無理をしながらも体を支えてしまいます。

そして、負担が過剰になれば別の場所が補助し、代償する働きをします。耐久限度を超えたといずれ痛みにつながったり、筋肉のアンバランスにつながってしまいます。



理想的な姿勢



正面からみた場合の重心線は、頭から背骨の中心を通り、両膝関節内側間の中心・内くるぶし中心を通る。側面からみた場合、耳たぶ・肩の中心・股関節・膝関節の後ろ・足関節の前方を重心線が通ります。この姿勢は、余計な筋肉を使わずエネルギーの消費が少ないとされています。



背骨にはS字のカーブ

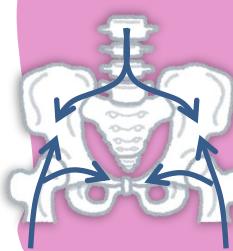
ご存じの方も多いかと思いますが、背骨は正面から見たら真直ぐですが、横から見たらゆるやかなS字状のカーブをしています。また、背骨は24個の骨が積み木のように重なっていて、その一番上に重たい頭が乗っています。背骨は頭の重さ・動きなどの衝撃を緩衝するためにS字に湾曲しています。頭の位置が前に移動すると体の後ろの筋肉が体を支えるために働いてしまいます。そのため、背中のスジが張る・猫背になりやすくなります。

胸をはりすぎも負担になる場合が

学校で言われる「きれいな姿勢」。いわゆる「気を付け」の姿勢は、胸を張らせて、反り腰を強める場合があります。これは、いい姿勢よりは、人に見せるための姿勢です。本来のいい姿勢とは異なります。体に負担がかかり、かえって体に支障をきたす場合もあるので注意してください。



腰・骨盤・股関節の動きに注意！！



骨盤は、上半身と下半身をつないでいます。上半身の重さと重力を支え、下半身の動きも支えています。このつなぎ部分をうまく使うことで体はスムーズに動きます。正しい体の構造・姿勢・体の使い方をすることが重要になります！

！ 当院でのコロナウイルス対策



★地元のお店応援券使えます★

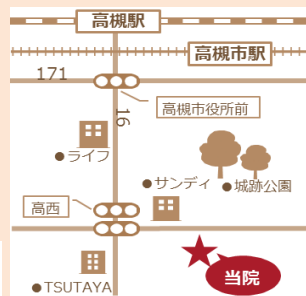
ませ鍼灸整骨院

ご予約の際は「チラシを見て予約したい」とおっしゃって下さい

072-628-0689

ませ鍼灸整骨院

検索



サンディ高西店のななめ向
駐車場2台分完備

予約
優先制