

1月・2月とあっという間に終わって、もう3月！？という感じですね。ようやく緊急事態宣言も解除になりましたが・・・感染予防は継続していかないとはいけませんね。早くワクチン接種が行き届くといいのですが・・・まだまだ先になりそうです。だんだん気候が良くなって過ごしやすくなる時期ですが・・・「花粉」がすごいですね！花粉症の方は外出を控えようと思う方も多いのではないのでしょうか！今月号は『猫背』です。自粛で自宅であくなくないでいませんか？体形・背中が丸くならないほうがいいですよ♪参考になれば幸いです★



猫背 になっていませんか？

自粛！自粛！で、外出控え巣ごもり生活をされていた方も多いかと思います。また、在宅ワークでいつもと違うデスクでのパソコン業務・・・当院にも、新たに腰痛や肩こりなどの症状で来院される患者さんも少なくなかったです。人に診られる機会も減って、化粧をすることがなくなり美容に気を使わなくなったという話も聞くことができました。

姿勢は大丈夫でしょうか？ついつい背中が丸くなって猫背になっていませんか？日本人は猫背になりやすい！？という話がありますが・・・あなたは大丈夫でしょうか？



背骨には3つのカーブがある

背骨は、首の骨(頸椎7個)、胸部の骨(胸椎12個)、腰の骨(腰椎5個)、と仙骨と尾骨で作られています。横から見ると頸部・胸部・腰部とそれぞれにカーブがあるのがわかります。

頸部は前方に湾曲・胸部は後方に湾曲・腰部は前方に湾曲があって横から見るとS字状になっています。一般的には「S字状のカーブ」として呼ばれることも多いです。

また、この背骨のカーブは、体(特に頭)の重みを支えるために重要とされていて、車というサスペンション的な役割をしているとされています。

またこのバランスは骨だけではなく**筋肉や靱帯でも支えられています。**

この機能が正常に働かなくなると、姿勢不良の問題となります。長期化すると体の歪みや関節や骨の変形となってしまうことも考えられるので注意が必要になります。



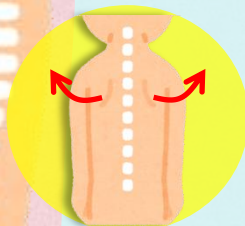
姿勢チェックポイント！

□ 首 ストレートネックという言葉を知っていますか？頭が前に出て首の骨が曲がった状態です。この光景はよく見かけるかもしれません！！まさにスマホ首になっていませんか？



□ 肩甲骨の位置

肩甲骨が前に出ていませんか？肩が前方へ巻き込むようになるため、**巻き肩**とも呼ばれることがあります。



□ 腰・骨盤

ついつい椅子やソファに座る際に**腰が丸くなる**姿勢になっていませんか？これは骨盤が後ろに倒れています。



頸椎

胸椎

腰椎

仙骨
骨盤

猫背の弊害

頭痛

肩こり



背部痛

腰痛



体重増加

自律神経
への影響



日本人は、猫背で悩む人も多いようです。猫背の印象は、自信がなさそう。といったネガティブなイメージが強いです。また、猫背は見た目の印象以外にも影響を与えています。

肩こり…猫背により、頭の位置が前方へ移動してそれを支えるために首の筋肉への負担が大きくなってしまいます。その筋肉の負担が肩こりの原因になってしまうこともあります。

頭痛…首の筋肉のコリが蓄積すると、筋肉の間を通る神経を刺激してしまい、後頭部やこめかみに痛みを発生させてしまいます。

腰痛…骨盤の傾き角度が変化してしまい、その上に乗る腰椎のカーブが変化してしまい腰を支える筋肉に負担がかかってしまいます。またその上にある背中にも負担をかけてしまい**背部の痛み**にもつながります。

猫背になると、胸の容積が狭くなってしまい呼吸が浅くなってしまいます。呼吸の調整は自律神経の仕事！その呼吸が正常に働かなくなると、**自律神経の負担**となってしまいます。また体が前かがみになることで、ポッコリおなかの原因にも！内臓も圧迫されてしまい、正常な働きができなくなるため、代謝が下がり、**体重増加**の原因にもなる可能性があります。

猫背予防



日々の生活の中でも、簡単にできる予防もあります。普段から姿勢を気にしたり、正座をしてみるのもおすすめです！でも、完璧を求めすぎるのは×キレイな姿勢を保つのは大変で体への負担にもなりますので、適度な努力が大切です！！



！ 当院でのコロナウイルス対策



スタッフのマスク着用



施術前の手指消毒

手洗いの徹底



定期的な換気・空気
清浄機の常時運転



予約優先制で
密になりません



感染症対策を行い施術しています！

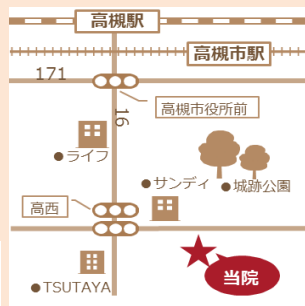
ませ鍼灸整骨院

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