

Vol.329

# じゅんてんだより

• JUNTEN DAYORI •

令和5年4月号

特集

姿勢改善してみませんか？



# ストレートネック・猫背・巻き肩 対策に

# 姿勢改善してみませんか？

アレックス脊椎クリニック 院長 吉原潔先生

## // まずは自分の姿勢を確認してみましょう! //

普段から鏡で顔や身だしなみはチェックするものの、自然な立ち姿や座っている姿勢を客観的にチェックする機会はあまりありません。

働き盛りの世代に特に多いストレートネック、猫背、巻き肩になっていないかどうか、確認してみましょう。

### CHECK 1 ストレートネック

パソコンやスマートフォンを長時間使用することによって、本来ゆるやかにカーブしている首の骨がまっすぐになってしまい、頭の重さをうまく支えられなくなる状態。壁を背にして自然に立ち、チェックしてみましょう。

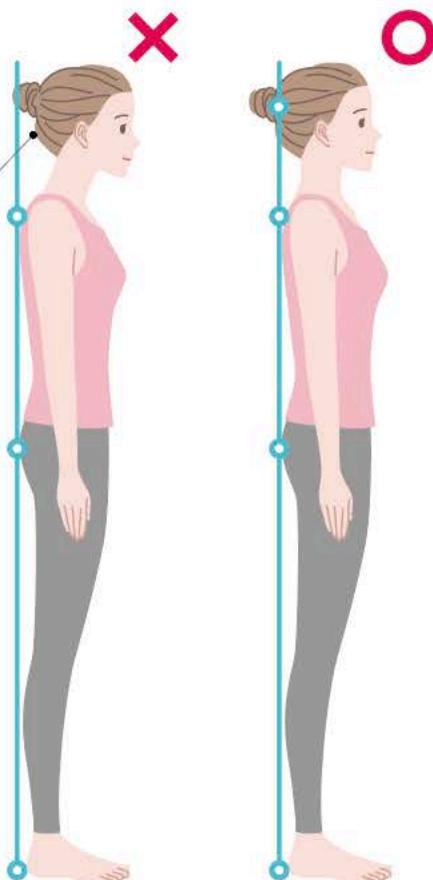
#### ストレートネック

後頭部が壁につかない、意識して首を後ろに倒さないと壁につかない場合はストレートネックの状態と言えます。

ストレートネックによって、

- 首・肩の凝り
- 頭痛
- 腰痛
- 手のしびれ
- めまい
- 吐き気

などが引き起こされることがあります。



#### 正しい姿勢～立ち方～

- 後頭部、肩甲骨、お尻、かかとが自然に壁につく
- 腰は手のひら1枚分程度のすき間をあける
- 指先はズボンのサイドの線の位置に

ストレートネックの場合、1日5分を目安に壁を背にして正しい姿勢で立ってみましょう。徐々に筋肉が鍛えられて、壁なしでも立てるようになります。次のページで紹介する巻き肩の人は、下の図のように手の甲を壁につけて立つと、正しい姿勢を取りやすくなります。



# 正しい姿勢を保つ筋肉をつけよう!

姿勢改善には、身体を支える筋肉をつけることも重要です。

姿勢の崩れから起こる腰痛や膝痛の軽減にもつながる体操をすきま時間に取り入れて、習慣化を目指しましょう!

## 猫背矯正プチトレ

**1** 前のページの正しい座り方がスタート。背すじを伸ばし、膝は正面に向けましょう。

**2** 両足を床から 10cm 以上持ち上げる。

**3** ゆっくり 5 回 上げ下げする。

**POINT**

- ・下を向かない
- ・背すじを曲げない
- ・両ひざを同じ高さに上げる

※なかなか足が上がらない場合は、手で椅子を押すと上げやすくなります。徐々に手を使わずにできるようにしていきましょう。

## ゆるテーブルスクワット

**1** 腕をテーブルについて立つ。足は肩幅くらいに開き、つま先は少し外側に向ける。

**2** 3秒かけて、お尻が椅子にギリギリさわるところまで腰を下ろす。

**3** 3秒かけてもとの位置に戻し、10回繰り返す。膝ではなく股関節を曲げることを意識して行う。

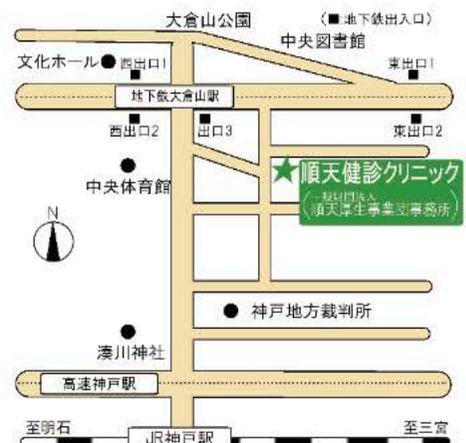
## 健康を総合管理する 一般財団法人 順天厚生事業団

〒650-0017 神戸市中央区楠町 3 丁目 1 番 12 号  
TEL 078-341-7114(代)

健康診断のお問い合わせは  
出張健診 078-341-7114  
施設健診 078-341-7284

西神健診センター  
〒651-2271 神戸市西区高塚台 5 丁目 1 番 1 号  
TEL 078-991-2645  
<https://www.junten.or.jp/>

発行・編集 公益部



新年度に新しいことを始めたいと思っている人におすすめしたいのが姿勢改善です。猫背など、良くない姿勢が全身にもたらす影響は大きく、正しい姿勢を意識し、姿勢を保つ体操を行うことで、肩や腰の不調が改善することもあります。正しい姿勢でより健康的な生活を目指しませんか？

アレックス脊椎クリニック院長

吉原 潔 先生

脊椎内視鏡手術のスペシャリストであり、筋肉とトレーニングに精通したトレーナー資格ももつ。著書に『らく〜に1分!ゆるテーブルスクワット』(主婦と生活社)など多数。



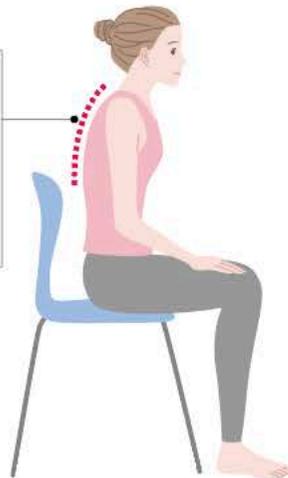
クリニック HP <https://ar-ex.jp/spine>

## CHECK 2 猫背・巻き肩

デスクワークが続くと、猫背や巻き肩になりやすくなります。鏡に映して確認することもできますが、人に写真を撮ってもらうとより手軽に確認できます。

### 猫背

骨盤が後ろに傾き、背骨が不自然な形に曲がっている状態。腰痛が起こりやすくなります。



### 正しい姿勢～座り方～

頭を背骨の上に  
乗せる

視線は正面

背中を背もたれに  
つけない

ひざ、つま先は  
正面を向ける

前のページの「正しい立ち方」の上半身のまま座ることをイメージします。天井から糸で吊られているような意識で、背すじを伸ばして座りましょう。



### 巻き肩

左右の肩が前方内側に入り込んでいる状態。肩や首が凝りやすくなるほか、胸が開かないため呼吸が浅くなりがちです。



猫背と巻き肩は同じと思われがちですが、背すじが伸びていても肩が内側に入り込んでいる人は少なくありません。横から見たとき、耳より肩が前に出ていると巻き肩と言えます。



この座り方が癖になるように、気づいたときに姿勢を正すことを習慣にしてみましょう。

初めは背もたれと背中との間に畳んだタオルや薄いクッションをはさんだり、お尻の後ろのほうにタオルを敷いて少し高くして座ったりしてみるのがおすすめです。※手のひらを上向きにすると巻き肩を防げます。

