

習慣付けて
必ず変わる

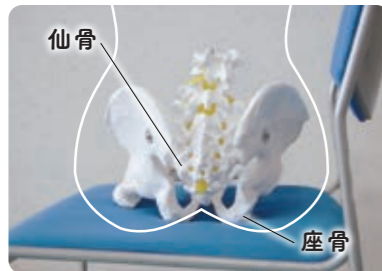
正しい姿勢で 心と身体を整える

1 足は腰幅よりも少し広めに開く

つま先からひざにかけて少し外向きに開き、上から見たときに足先が見えるくらいに1歩前に出します。足が椅子に近付き過ぎるとひざ裏の血流を圧迫したり、骨盤が後ろに倒れて猫背になりやすくなります。

2 骨盤を立てる

骨盤はいくつかの骨が組み合わさっている骨で上半身と下半身をつなぐ体の要であり、姿勢を良くする上で大切な役割があります。座骨が左右対称になるように座り、その真ん中にある仙骨を垂直に下ろすようなイメージで座ります。



座ってお尻の下に両手を入れて左右に1個ずつピンポン玉くらいの骨を感じるのが座骨。背骨の下方、腰~お尻のあたりに触れる平らな骨が仙骨。

インナーマッスルを意識してみよう

身体を中心部、肋骨から骨盤までは腹筋で覆われています。一番深いところにある腹横筋(インナーマッスル)を鍛えると、骨盤を正常な位置に保ち正しい姿勢をキープしやすくなります。

- 1 肩の力を抜いてお腹に手を当て、鼻から大きく息を吸ってお腹を膨らませます。
- 2 口から息を吐きながらおへそを3cmほど内側にへこませていく。

息を吐いたとき、お腹が固くなっていたら成功!インナーマッスルを使っています。お腹やおへそのあたりにグッと力を入れることを意識したらいいですよ!



姿勢が良いとは?

良い姿勢でいることは見た目もきれいです。何よりも身体に負担がかからず、健やかに生活していくために、食事や睡眠と同じくらいとても大事なことです。特別な運動をしなくても良い姿勢でいることで、腹筋などを鍛え身体を整えることができます。



松田 智美さん

コープいしかわ教え合い講師、助産師、保健師、看護師、一般社団法人 母子栄養協会 離乳食アドバイザー、一般社団法人 体力メンテナンス協会 体力指導士、バランスボールインストラクター

正しい姿勢で座る、3つのポイント

3 胸を開いて肩を本来の位置に戻す

自分の身体を横から見て肩はどこにありますか? 本来の位置は耳の後ろです。



- 1 「前へならえ」の状態から
- 2 反り腰にならないように二の腕を耳の後ろまで上げる
- 3 遠くを通るように大きく回して下ろし肩の力を抜く

Point! 肩甲骨には17個の筋肉がくっついていると言われていて、姿勢によって筋肉が凝り固まると血流が悪くなり、痛みや肩こりとして現れます。ほぐして血流改善、運動をして筋力アップすることで肩こりになりにくい位置に肩甲骨をキープすることが期待できます。



ねこ背

あごが前に出て口が開いている口呼吸の原因にも



反り腰

腹筋が弱い人、使えてない人に多い腰痛の原因にも



自分の身体のトリセツ(取り扱い説明書)を知る!

私は3人子どもがいて、産後うまくいかないこともありましたが、体調も悪くて何もかもうまくいかないと考えたときに、「やっぱり私はダメなんだ…」と自分の性格や能力のせいにしてしまっていました。でも、それは自分の身体の中でエネルギーが足りてなかった、酸素が取り入れられてなかった、身体の仕組みでそうなってしまっていたという知識を得てから変わりました。身体はうまく使ってあげること、エネルギーが満ちて軽やかに動けます。姿勢を良くして呼吸する、バランスボールで弾んでみる…自分はこうすれば大丈夫、元気になるという自分の身体のトリセツを知ることでも前向きになりました。心と身体は連動しています。身体が整うと気力も湧いてきますね!



良い姿勢で呼吸をすることで体起こる良い変化

体を動かす元気のもととなるATPが増える

ATP(アデノシン三リン酸)とは、食べる、呼吸する、運動するという全ての生体活動で使うエネルギーのもとになるものです。体に酸素をたくさん取り入れること、つまり正しい姿勢で深い呼吸をする、軽い有酸素運動などによって体内のATPが19倍にも増えます。



松田さん手作りの教材

自律神経が整う

自律神経には身体がアクティブモードになる交感神経とリラックスモードになる副交感神経の2つがあり、どちらもバランス良く切り替わることで、心身ともに整います。自律神経は背骨の中を走っているため姿勢が悪くなると圧迫されてうまく働かなくなることもあります。正しい姿勢で深い呼吸をすることで副交感神経を意識的にコントロールできます。

Point!

ゼロを1にする!最初は1日1回でもいいので、無意識だった姿勢に意識を向けてみましょう!例えば、TVのCMの数分間は良い姿勢を意識する、お風呂に入る前に姿勢をチェックする...など自分で習慣付けていくことで必ず姿勢は変わってきます。



正しい姿勢で立つ、3つのポイント

- 1 足先はこぶし1個分開け、かかと、ひざ、大転子(太ももの外側で足の付け根)、肩、耳が一直線上になるように立つ

- 2 肩の位置は耳より後ろ

- 3 骨盤を立て、お尻とお腹にグッと力を入れる

