



発行日：2024年12月20日 発行元：協同組合青森総合卸センター

今年も残すところあとわずかとなってまいりました。青森でも冬が本格化し、積雪も多くなってきました。雪かきで腰に痛みが発生していませんか？
姿勢改善で腰痛が防げるかも!? 今回は「姿勢」についてお伝えします。

万病のもととは姿勢から!?



目からウロコの姿勢改善術

頭痛、肩こり、腰痛など、多くの不調に姿勢が関わっていることが近年、多数報告されています。しかし、意外と知られていないのが“よい姿勢”の定義です。

また、身体への負担が少なく、偏りのない“よい姿勢”でいれば不調にならないかという、必ずしもそうではありません。“よい姿勢”でも、ずっとその姿勢を保っていると、腰痛を発症する恐れがあることが最近の研究で分かってきました。

よい姿勢と楽な姿勢を適度に入れ替えて筋肉と靭帯を休ませ、姿勢による不調を防ぎましょう。



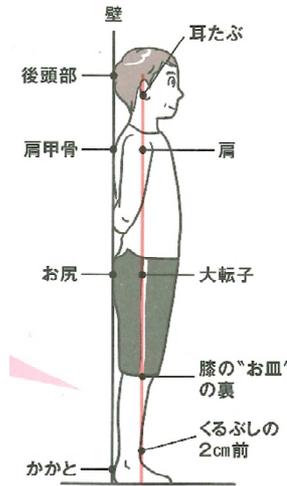
姿勢による不調を防ぐ3つのポイント

- ① 医学的によい姿勢とは、横から見て、耳たぶ・肩・大転子（股関節外側の骨の出っ張り）・膝のお皿の裏側・外くるぶしの2、3センチ前が一直線上にあること。身長を測る要領で、壁に後頭部・肩甲骨・お尻・かかとがつくように立ってみましょう。
- ② 日常的には「座ったまま」「腕を下げたまま」でいることが多く、これらの姿勢の偏りを改善する体操を1日1回でよいので継続し、姿勢の偏りやクセを改善しましょう。姿勢のクセ解消には逆の動作・姿勢をすることも有効で、カバンを持つ手を入れ替えたり、組む足を逆にするなどして、偏りを解消しましょう。
- ③ 腰痛の原因は「腰を動かさなすぎる」「腰を使い過ぎる」「体が硬い」の3つです。よい姿勢と楽な姿勢を適度に入れ替えて筋肉と靭帯を休ませましょう。

詳しくは裏面をご覧ください。

自分の姿勢をチェックしよう

- 壁と腰の間に手のひらが入るか？
壁と腰の間に手のひら1枚分の隙間があればよい姿勢。2枚以上の隙間があると反り腰、入る隙間がなければねこ背の状態。
- 壁に頭がつくか？
肩甲骨・お尻・かかとを壁につけたときに後頭部が壁につきにくい場合はねこ背気味。頭が完全に手前になってしまう場合はねこ背の状態。



身長を測る要領で、壁に後頭部・肩甲骨・お尻・かかとがつくようにあごを引いて立つ。

耳たぶ・肩・大転子・膝のお皿の裏側・外くるぶしの2、3センチ前が一直線上にあるとよい。

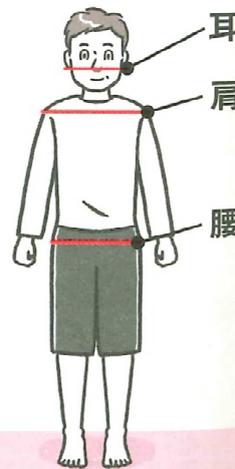
背骨のS字形をチェック

背骨の柔軟性をチェック



上半身の力を抜いておじぎをするように前屈する。手が床につかなくてもよいので、背中の状態を鏡などで確認する。

- 背中が丸まっているか？
背中から腰まできれいなカーブが描かれていればよい姿勢。腰がまっすぐな場合はねこ背で腰に負担がかかっている状態。



立ち姿をほかの人にスマホ等で正面から撮ってもらい、画像の耳・肩・腰の左右を線で結んでゆがみを確認する。

- 線が傾いていないか？
3カ所の線のいずれかが斜めに傾いていれば左右のバランスが崩れている。

左右のバランスをチェック

姿勢の偏りを改善する運動

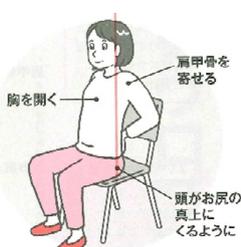
同じ姿勢を続けていると気づいた時は、疲れや痛みを感じる前にこまめに体を動かし、姿勢の偏りやクセを改善しよう！

座って行う背骨の体操

両手を組んで前方に伸ばし背中を丸める。頭がお尻の真上にくるように腕の間に頭を入れ、1回深呼吸する。



手を腰に当て、体の後ろで肘を近づけるようにして左右の肩甲骨を寄せる。頭がお尻の真上に来るように腰を反らせ、1回深呼吸する。



腕を上げる体操



腕を上にも伸ばし、頭よりも後ろに腕をひいたまま、首を上下に3回ゆっくりと動かし、腕を下ろす。呼吸を止めずに3セット繰り返す。



左右の偏りを正す体操



イスに背筋を伸ばして座り、腕を組む。両肩を平行に保ち、左側のお尻を浮かせて右側の脇腹を伸ばす。10秒間ずつ左右交互に、特に持ち上げにくい側を重点的に行う。