

第 587 回

2016 4 月度 教養講座

「姿勢が変われば体が変わる～健康になる姿勢」

東京大学医学部附属病院 22 世紀医療センター 理学療法士 川又 華代

1. 姿勢について

姿勢とは「からだつき」「かっこう」等の体の構えを意味する。

姿勢が大切な理由は、肥満・集中力・うつに強く関係しているからである。姿勢が悪いと内臓が適切な位置にないことや筋肉の使い方のバランスが悪くなり、基礎代謝が下がる。基礎代謝とは 1 日に消費するエネルギーの 70% を占める。姿勢が良いと悪いとでは問題の正解率も大きく変わってくるという研究結果がでている。姿勢が悪いと抗重力筋の低下を招き、セロトニン物質を引き下げる要因となる。セロトニン物質とは体を制御する効果があり、うつ病にならない為には大切な物質である。

快適で長続きする自然な姿勢の大切な要件は 1、安定性 2、非対称性 3、交代制である。人間の骨は 206 本ある。人間の頭の重さは体重の約 10% である。その頭の重力を支える為には脊柱の構造・筋肉(抗重力筋)の使い方が大切である。姿勢と筋肉の関係として姿勢が悪いと抗重力筋のバランスが悪くなり、肩こり等の症状の大きな要因となる。そのようにバランスを悪くしない為に、日々のパソコン作業中の姿勢・車の運転中の姿勢が大切である。

2. 良い姿勢について

●簡単姿勢チェック

壁を背にして 15 cm 前に立ち、自然に壁に寄りかかる

結果①背中に手が入るケース⇒猫背タイプ

②頭が壁につくケース⇒そり腰タイプ

上記の結果によって行う運動やストレッチをそれぞれ変える必要がある。

前後のバランスを正す運動・左右のバランスを正す運動が大切である。

インナーマッスル・アウターマッスル(抗重力筋) 両方を鍛える必要がある。

座りっぱなしは肥満になりやすいという研究結果がある為、スタンディングデスクを取り入れている会社もある。

3. 美ボディ体操

別紙参照

4. QA

Q：腕を組む姿勢は悪い影響があるのか

A: 腕組みは筋肉のバランスも悪くなる為、悪い影響を与える可能性が高い。

Q: 左右のバランスが悪い人は矯正をすべきなのか。

A: 骨が変形しているのであれば手術が必要であるが、骨を

Q: ゴルフは体のバランスが悪くなるのか？また、逆にもスイングをするべきなのか。

A: 悪い影響がある。逆にスイングすることは良い影響を与える。

Q: 体が硬く、あぐらがかけるようになりたいのですが、どうすればいいか。

A: 毎日 20 秒で構わないので、楽なストレッチを行うことが大切である。

運動は形にとらわれず、毎日無理なく行うことが大切である。

Q: 自分で動く運動と動かしていただく運動（接骨院・マッサージ等）の付き合い方を教えていただきたい。

A: まずは自分でできるトレーニングを教えていただける場所が良いと思う。なぜなら、筋肉の使い方が歪みを起こす要因なので、その対処をしなければ、また同じ症状が出てしまいます為である。また、自分でできない運動が必要であれば無理ない範囲で付き合いべきである。

以上