

我孫子市民体育館 健康豆知識 2022/11

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！
日頃生活をしていると無意識のうちに姿勢が崩れ、慢性的なコリや痛みなどが誘発されます。
近頃寒くなり、朝方に縮こまった姿勢で目を覚ましたりすることありませんか？
今回は『猫背』姿勢によって引き起こされるトラブルについてご案内いたします。



猫背の人が増加している！？

ふと鏡を見た時に猫背になってしまったと思ったことはありませんか？

文字の通り猫のように背中が丸くなってしまった様を言います。

生活様式の変化もあり、現在猫背の人が急増しているといわれています。

1つ目にスマホやパソコンなどの普及、ネット社会になったことで下を向く機会が増えていることです！

首(頸椎)から背骨はつながっており下を向くと首から背中にかけて丸くなります。

パソコンやスマホからお買い物ができる便利な時代です。このような生活様式の変化が猫背人口を増やしています。

2つ目は日頃の座り姿勢です。

右図のように腰の後ろに隙間を開けて背もたれによりかかることで骨格の歪みへとつながります。

やわらかいクッションが流行しています。クッションに吸い込まれるようにもたれかかり骨盤が後ろに

傾く(後傾)ことで猫背になります。ソファなどでの無意識な時の姿勢にも注意が必要です。

猫背によるデメリットはとても多いです。見てみましょう！



デメリット

- ① 姿勢が崩れることで、肩こりや腰痛などの原因になる。
- ② 巻き肩になりやすく呼吸筋の活動が悪くなる。
- ③ 背中やお腹の筋力が弱まり代謝が落ちる。
- ④ ストレートネック(スマホ首)になる。

このようなデメリットがあり猫背は改善するべきです！では早速猫背のチェックをしてみましょう！

かんたん猫背チェック！

左の写真のように身体の力抜いて自然な状態で立ちましょう。

壁に寄りかかり頭(後頭部)、背中、お尻、かかとの4点がつくか確認してください。

この時に下の2点をチェックして下さい。



1	壁から頭が離れてしまった。	<input type="checkbox"/>
2	壁からお尻が離れてしまった。	<input type="checkbox"/>

上記チェック項目でどちらかにチェックがついた場合は、猫背である可能性が高いです。

無理して行うのではなく、自然と頭(後頭部)、背中、お尻、かかとの4点がつく状態が理想です。

頑張れば4点つくという方も猫背予備軍といえるでしょう！それでは次に改善プログラムを紹介していきます。

猫背の予防・改善！あびスポ運動

猫背の予防・改善には胸側の筋肉を緩めて、背中側の筋肉を活性させることが大切です！おすすめの運動を紹介していきます！

ヨガポール(自然姿勢)



目を閉じてリラックス！
自然な呼吸を心がけよう！

まずはポールの上に仰向けで寝ころび身体の重みを利用して筋肉の緊張を緩めていきましょう。胸や肩、背中側の筋肉も緩み、上半身がリラックスされます。マシン等と違い、無理な負荷がかからない為、肩が痛い方、強い猫背の方も安全に行える運動です。ではやってみましょう！

- ①お尻・背中・後頭部の3点を当て軽く膝を曲げた状態でポールに寝ます。
- ②肩が頭の方や天井側に上がると緊張が取れないので脱力します。
- ③さらに脱力するために深呼吸を5回ほど行います。

ヨガポール(はばたき運動)



自然姿勢がマスターできたら次ははばたき運動をしてみましょう。
手を上下に動かすことで肩甲骨周りの筋肉が更にほぐれ、姿勢が改善されていきます。手の平を天井に向け、息を吸いながら手を頭の方まで持っていく、息を吐きながら手をもとの位置に戻します。リラックスして10回程度行うと効果的です。その他ポールを使った運動はスタッフまで！

ケーブルローイング



最後に背中側の筋肉を鍛えるトレーニングです！
背筋が弱いと胸側の筋肉に引っ張られ猫背になります。
背筋を鍛えて前後のバランスを整えましょう。
マシンの持ち手と重さをセットしたら写真のように前から引っ張るトレーニングです。大事なポイントは3つ！

- ①骨盤を後傾させない。
- ②背中を丸めず、肩甲骨を寄せて胸を張る。
- ③肩が上に上がらないようにする。

首・背骨・骨盤はつながっているの、下を向いたり頭が前に傾かないようにすると効果が上がります！10回できる重さで行っていきましょう。

体育館では他にも猫背に効果的な運動ができます。
お困りの人はトレーナーにお声がけ下さい！

監修:構成 フクシ・エンタープライズ