

## 柔道整復師から学ぶ

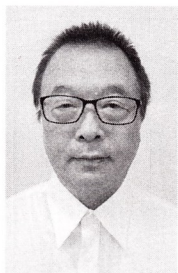
## コツコツ健康術

32

## 姿勢を整え、はつらつ人生を

皆さんはご自分の姿勢を気にしたことがありますか？ 猫背やおなか突き出ていたり、腰が反りすぎなど、悪い姿勢は知らずに習慣化しているものです。このような姿勢が続くと、筋肉には不自然な負担がかかります。例えば、背骨の周りは長年縮んだ筋肉と逆に伸ばされた筋肉の部分が出てきます。すると運動範囲が制限されて萎縮する

筋と、反対に優位に動くために伸ばされて筋力が低下する筋が出てきます。このように筋力にアンバランスが生じると、柔軟性や筋力の低下に加え、痛みも生じてくるのです。こういう場合、萎縮し柔軟性を失った筋はストレッチング、伸ばされ筋力の低下した筋は筋力トレーニングをし、姿勢バランスを改善する必要があります。



今月は  
徳島県・吉川公生  
の担当でした

その体操を二つ紹介しましょう。  
一 おおむけに寝て両膝を立てる。へそに力を入れて片脚を上げながらまっすぐ伸ばす。そのまま三秒保ち、ゆっくり下ろす。  
二 おおむけに寝て両脚を伸ばし、片脚を膝を伸ばしたまま上げられるところまで持ち上げ三秒保ち、ゆっくり下ろす。  
どちらも片脚五セットずつ行います。  
姿勢は生き方を表す鏡とも言えます。良い姿勢で活力ある毎日を送りましょう。