

柔道整復師から学ぶ

コソコソ健康術

31

自分でつくれる「理想の立ち姿」

本格的に寒さが訪れ、外出がおっくうになり家で縮こまっている方はいませんか。長時間同じ姿勢でいると、筋力の低下から姿勢が悪くなり、けがや病気につながることもあります。

ただでさえ、交通機関が発達して歩く機会が減った現代では、筋力の衰えから正しい立位（立ち姿勢）がとれない人が増えています。悪い姿勢にならないた

めには、日頃から自分で意識することが大事です。

では、どういう立位がいいのか、お伝えしましょう。まず横から見て上から下につながる「耳―肩―股関節―膝―足首」のラインがまっすぐに伸び、床に対して垂直なこと。さらに正面から見て「肩関節―股関節―膝関節―足関節」のラインがまっすぐに伸び、床に対して垂直

で左右の各関節が水平の状態が理想的な立ち姿勢です。鏡などで確認し、姿勢が崩れていたら、次のような体操がおすすです。

壁を背にして両足を股関節幅に広げて立ち、壁にかかるとつきます。その状態でふくらはぎ―お尻―背中―肩―頭をピタリと壁につけます。そのままの姿勢で一〜三分くらいキープ。これを一日数回行ってください。理想的な立位は正しい骨格で重力を受け止めるので、体全体のバランス維持に効果的です。



今月は
島根県・近藤尚良
の担当でした