

リレー連載

こころいふ健康塾

無理なくできる 猫背解消エクササイズ

今号は
理学療法士が
お伝えします



理学療法士 瀬戸川 啓

さまざまな不調につながる猫背

パソコンやスマホを長時間使う習慣が広がり、猫背の方が増えています。猫背になると、頭の重さを支えるために首や肩の筋肉が常に緊張し、肩こりや頭痛につながります。腰やひざなど全身に悪影響が及ぶこともあるので、普段から良い姿勢を心がけることが大切です。

1 まずは姿勢をチェック!

かかとを壁から少し離して立ち、背中とおしりを壁につけてみましょう

理想的な姿勢

後頭部、背中、おしりが壁につく

耳が肩の真上にあるのが理想的



猫背

頭の後ろが大きく空く

頭が前に出るため、首や肩に負担がかかります



2 胸のストレッチ

縮こまりがちな胸の筋肉をほぐしましょう

①足を肩幅より少し広めに開いて立ち、両手をおしりに当てます

②左右のひじを背中側でできるだけ近づけながら首を反らし、胸を開きます



指は下向きに



3 背中中の筋力トレーニング

背中中の筋肉をきたえ、猫背を予防しましょう

①壁に背中をつけ、腕を上には伸ばします。ひじはできるだけ壁につけましょう

②ひじを壁に沿わせながら下まで下げて5つ数え、また上には伸ばします



数回繰り返しましょう

日頃から意識して猫背を予防することも大切です。テレビを観ているとき、歩いているとき、デスクワークをしているときなど、日常生活の中で良い姿勢を保ちましょう。