

仕事や外出時だけでなく、家の中でいすに長時間座って生活している方も多いと思います。

いすの座り方によっては腰痛、肩凝り、脊椎周辺の慢性疲労の原因にもなります。症状が改善されないと、ぎっくり腰や首の寝違えなどを起こしやすく、もっと強い痛みに悩まされることにもなります。

良い座り方は、前かがみになって、背もたれとお尻がピタリとつくように腰を下ろ

し、体を起こします。こうすると骨盤が立ちます。背もたれに付かないときはクッションなどを入れましょう。膝と足首はそれぞれ角度が90度になるように足の下に台などを

入れて調整しましょう。胸を張ることも大切です。左右の肩甲骨を脊椎に少し近づければ、肩甲骨周辺の動きが軽やかになり肩が凝りにくくなります。

良い座り方を確かめる簡単なチェック方法があります。いすに座り、体の横から耳の穴、肩、太ももの付け根の外側が一直線になっているか確認します。誰かに見てもらうか、鏡に映してください。あごが上ったり、猫背になった

技あり！

ほねつぎの

健康術

34

良い座り方のコツ

りしていると一直線になりません。

見た目も若々しい良い座り方を習慣付け、ウォーキングやストレッチ体操など自分に合った運動も取り入れ、健康を維持しましょう。



（武市修行）
次回は26日掲載予定