

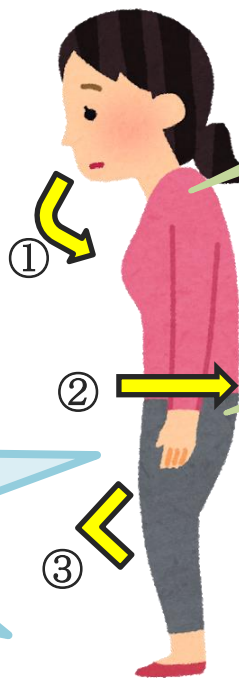


## いい姿勢は疲れない！正しい姿勢を確認しよう

スマートフォンを操作する時やパソコンで作業する時、ついつい猫背になっていませんか？姿勢なんて正そうと思えばいつでも直せる…と思ったら大間違いです。悪い姿勢が身に付くと、気づかないうちに体のあちこちにゆがみが定着し、体の一部が硬くなっていきます。また、**いい姿勢は体への負担が少なく、いちばん楽に立てると**言われています。自分の姿勢について、もう一度見直してみましょう！

### どうして猫背になるのか？

- ① スマートフォンなどを覗き込むために頭が前が出る
- ② 前後の重心を保とうとして骨盤が後ろに倒れる
- ③ 背中が丸まった状態を安定させるために膝を曲げる



### 猫背が引き起こす不調

#### 肩こり

前に傾いた頭を引っ張り上げるために、首周りの筋肉に負担がかかり、血流が悪化します。

#### 腰痛

骨盤が後ろに倒れたことで腰椎に負担が集中。神経に触れ、慢性的な痛みになることもあります。

その他に冷え症、便秘・消化不良を引き起こし、おなかに脂肪もつきやすくなるなど、不調のオンパレード…！

崩れながら、  
なんとかバランスを  
取っている状態！

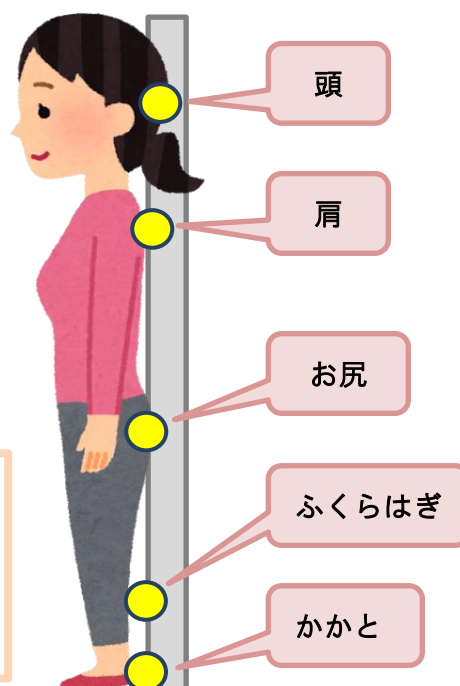
### 体のゆがみを知る姿勢テスト

たった1ポーズで、全身のゆがみをチェックできます

壁に背中をつけて立った時に「**頭**」「**肩**(肩甲骨全体)」「**お尻**」「**ふくらはぎ**」「**かかと**」の5点がすべて付けば、姿勢が正しい状態です。

姿勢が悪いと、5点のうち壁に付かないところ、付きにくいところがあります。

- ・膝が曲がっていて、ふくらはぎが付かない
- ・猫背で肩甲骨が付かない など



#### 立ち方のポイント

身長を測る時のように立つ

顎を引き、壁に頭を付けた状態で、力を入れずに立ちましょう。