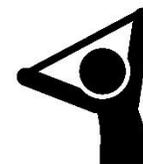




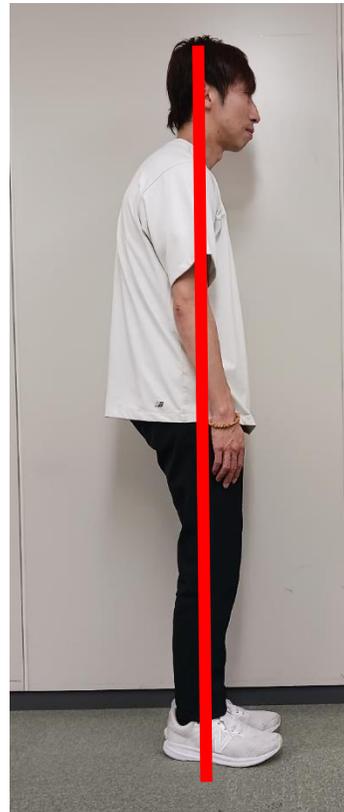
姿勢改善が健康課題を 改善する理由



株式会社COSPAウエルネス

1. 姿勢とは

☑ 良い姿勢と悪い姿勢の違い



どちらの姿勢が良いでしょうか??

1. 姿勢とは

悪い姿勢が我々に与える影響

健康面

- 腰痛・肩こりなど発症
- 筋肉・関節への負担増
- 内臓機能の低下
- 呼吸が浅くなる
- 冷え性や生理不順
- 集中力低下など

見た目

- 老けて見える
- 疲れて見える
- 太りやすくなる
- 血色が悪くなるなど

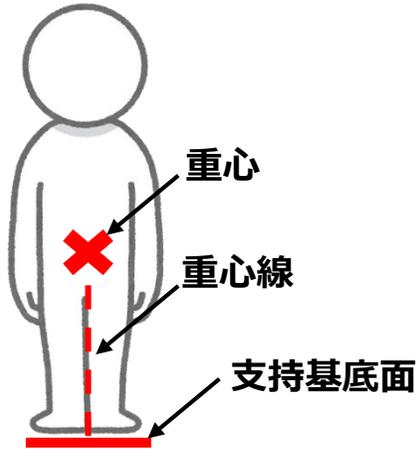


「健康」にも「見た目」にもマイナスな要素ばかり

1. 姿勢とは



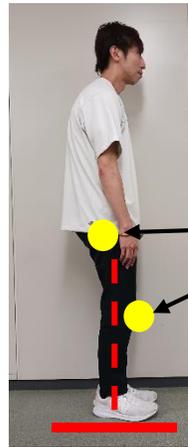
悪い姿勢が筋肉、関節へ与える影響



- **重心**
物体の重量のつり合いがとれている個所
- **支持基底面**
体を支えている面
- **重心線**
重心から真っ直ぐ下に降ろした線
重心線が支持基底面の中にあれば姿勢を保てる



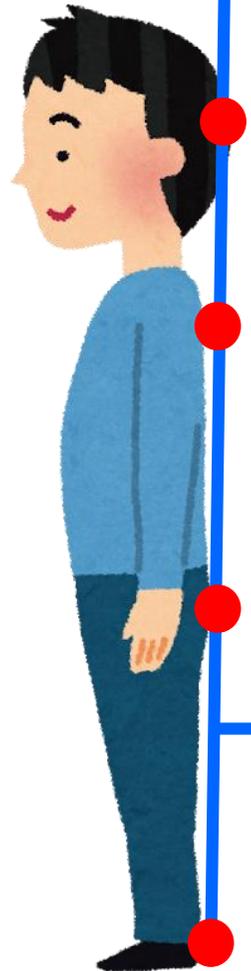
姿勢が崩れると重心線が支持基底面の中心からずれてしまい、それを戻す為に筋肉、関節への負荷が大きくなる



前側へ倒れない為に股関節、膝が曲がり負担が大きくなっている。

2. 姿勢と筋肉のバランス

☑ 姿勢をチェックしよう



①壁に背中をつけて立つ（軽くあごを引く）

②後頭部、肩甲骨、お尻、かかとをつける

☑腰と壁のすきまが手のひら1枚分 → 良い姿勢

☑腰と壁のすきまが握りこぶし1個分以上 → 反り腰姿勢

☑腰と壁のすきまがなく後頭部が離れる → 猫背姿勢



姿勢の改善には筋肉の前後、左右の柔軟性や強弱のバランスが重要

2. 姿勢と筋肉のバランス

弱くなりやすい筋肉と硬くなりやすい筋肉の関係

弱くなりやすい筋肉

(位置)

- 僧帽筋 (上背部)
- 大殿筋 (お尻)
- 大腿四頭筋 (太腿前側)
- 腹直筋 (お腹)

硬くなりやすい筋肉

(位置)

- 大胸筋 (胸)
- 腸腰筋 (太腿付け根)
- ハムストリングス (太腿後ろ側)
- 脊柱起立筋 (首から腰)



弱くなりやすい筋肉の裏側の筋肉は硬くなりやすい

3. 姿勢を整えるための簡単エクササイズ



弱くなりやすい筋肉の「かんたん筋トレ」

頭部の重さで悪くなった血行を改善

① ショルダーシュラッグ

頭部は体重の約10%の重さがあり姿勢が悪くなるほど僧帽筋への負荷が大きくなります。肩こりの要因にもなり得る血行不良を筋肉を動かす事で改善していきましょう。



背すじを伸ばし、手を体の横側へ垂らします。



肩を持ち上げ、首をすくめるように動作する。



ワンポイントアドバイス

僧帽筋の緊張は鎖骨と肩甲骨を引き上げるため、肩をスムーズに動かすことを阻害し肩の痛みや肩こりにつながります。

目安：10回×2セット

3. 姿勢を整えるための簡単エクササイズ

単一の筋肉では人体最大の筋肉を使う

② スタンディング グルートキックバック

大殿筋は歩行時に足を後ろへ蹴り出す際に必要な筋肉です。骨盤後傾位の猫背姿勢では歩行時でも後ろへ蹴り出すことが難しく弱りやすい筋肉になります。



イスの背もたれに手を添え立ちます。



体の軸は保ち後方へ蹴りましょう。



ワンポイントアドバイス

大殿筋は大きく上部と下部に分かれます。後方外側へ蹴ると上部、後方内側へ蹴ると下部を鍛えることができます。

目安：10回×2セット

3. 姿勢を整えるための簡単エクササイズ

膝を伸ばし骨盤を立てるために必要

③ チェアスクワット

人体で最大体積を誇る筋肉、大腿四頭筋を鍛えるトレーニングです。
骨盤の前後傾に関係することで姿勢にも大きく関係しつつ
日常生活動作でも重要な役割を担う筋肉です。



イスに浅く腰掛け背すじを伸ばし上体を前へ倒しましょう。

ゆっくりと立ち上がり股関節、膝も伸ばします。



ワンポイントアドバイス

猫背動作で行うのではなく、背すじを伸ばし股関節から動作することで大きな力を発揮します。

目安：10回×2セット

3. 姿勢を整えるための簡単エクササイズ

腹部のインナーマッスルトレーニング

④ ストマックバキューム

腹部のインナーマッスルでもある腹横筋のトレーニングになります。腹筋群の一番深層部に位置し腹部をグルッと包むようにしており、コルセットのような役割を担います。



背すじを伸ばし、手をおへそと腰にあてます。



息を吸って腹部を膨らませ吐いて凹ませます。



ワンポイントアドバイス

胸を張ったままゆっくりと息を吐き、お腹を凹ませ20～30秒程度維持します。肩に力が入らないように意識をしましょう。

目安：30秒キープ×2セット

3. 姿勢を整えるための簡単エクササイズ

☑ 硬くなりやすい筋肉の「ゆっくりストレッチ」

前肩姿勢に導いてしまう筋肉をゆるめる

① 胸と指のストレッチ

作業時など日常的に使う機会が多く、筋肉が緊張しやすい胸のストレッチです。緊張することで上腕を内旋（内側へ捻る）させる為、猫背姿勢になりやすく姿勢の悪化へ繋がります。ゆっくりと緩めましょう。



手指を大きく開き腕をひろげる。



腕を広げる幅で強度を調整し、手のひらを外へ向けたまま手首をまわし指をのばす。



ワンポイントアドバイス

人は目が前についていますので体の前側でほとんど作業を行います。その為、胸の筋肉は緊張しやすく、姿勢が悪化するにつれて、より緊張度が増してしまいます。

目安：20～30秒

3. 姿勢を整えるための簡単エクササイズ

反り腰姿勢の方におすすめ

② 腸腰筋のストレッチ

反り腰姿勢な方ほど緊張している腸腰筋を伸ばすことをおすすめします。この筋肉は股関節を屈曲（前側へ持ち上げる）し、骨盤を前傾させる筋肉の為、姿勢への影響が大きい部位になります。



横向きに座り重心を背もたれの方へ傾けます。



上体を起こしたまま片足を後ろへ引きます。



ワンポイントアドバイス

重心は背もたれ側にかけて行いましょう。
逆側を行う際は、後ろ側の足を揃えてから逆方向を向くように心がけましょう。

目安：20～30秒

3. 姿勢を整えるための簡単エクササイズ

人体におけるアクセル筋の代表格

③ 太もも裏側のストレッチ

太ももの裏の筋肉の柔軟性が低下すると、ものを拾い上げる、靴ひもを結ぶ、足の爪を切る時に床に座るような体勢に影響してきます。また、太ももの筋肉同様に柔軟性の低下は膝や股関節、腰に負担の要因となります。



背すじを伸ばし、片方の足を前に出し上体を倒します。



つま先を天井方向へ向けることで、脛脛からアキレス腱までのびる。



ワンポイントアドバイス

デスクワーク中心の方は硬くなりやすい部位です。前に伸ばした脚のつま先を天井方向へ向けることで、ふくらはぎからアキレス腱まで伸ばすことができます。

目安：20～30秒

3. 姿勢を整えるための簡単エクササイズ

腰や肩甲骨まわりの緊張緩和で姿勢改善

④ 腰・肩甲骨まわりのストレッチ

二足歩行を行う人類において重力に抗う筋肉の代表格である脊柱起立筋群をストレッチします。姿勢の悪化によって負荷が大きくかかる肩甲骨まわりも一緒に気持ちよく伸ばしましょう。



背中を丸めて両腕の力を抜きぶら下げます。



ゆっくりと内回し、外回しをします。



ワンポイントアドバイス

肩甲骨（肩甲胸郭関節）は骨と骨の接点はなく、肋骨にのっている為、ストレッチの際は大きく息を吸う（胸郭を広げる）とよく伸びます。

目安：20～30秒

4. 日常生活で姿勢を意識するコツ



姿勢における意識の向け方

立位姿勢

- 足の親指の付け根、小指の付け根、かかと3点に体重を分散
- 恥骨と尾てい骨のラインを地面と平行に保つ
- 外踝の真上の延長線上に耳がある



座位姿勢

- イスに腰深くかける
- 股関節、膝関節が90°で足裏全体が地面についている
- 坐骨の左右均等に体重を分散



寝姿勢

- まっすぐに立っている背骨の状態で横になる為、仰向け寝が実現しやすい
- 横向き寝の場合は背骨が床と平行の高さを保つ



4. 日常生活で姿勢を意識するコツ



姿勢改善のための習慣化のポイント

