

あるく健康ニュース 3月号



正しい座り方

『シッコ』を潰さない

皆さんこんにちは今回は正しい座り方についてお話しさせていただこうと思います。
突然ですが皆さんにも『シッコ』があることをご存知でしょうか？
厳密には『シッコ』の名残の尾骨が、皆さんにもあります。

尾骨とは背骨の1番下に位置していて仙骨と呼ばれる骨盤を作っている真ん中の骨の1番下の部分にあります。
背骨に沿ってまっすぐ下に触っていくと1番下に三角形の尖っている骨を触ることができると思います。この部分が尾骨です。

猫や犬などの動物は『シッコ』を触られることを基本的に嫌がります。

実は人間も尾骨を潰された時にさまざまなストレスを感じます。

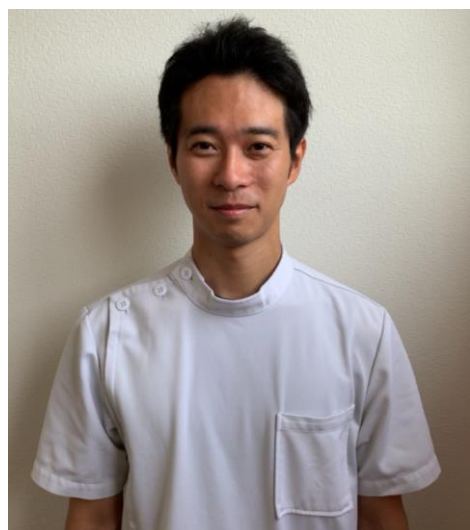
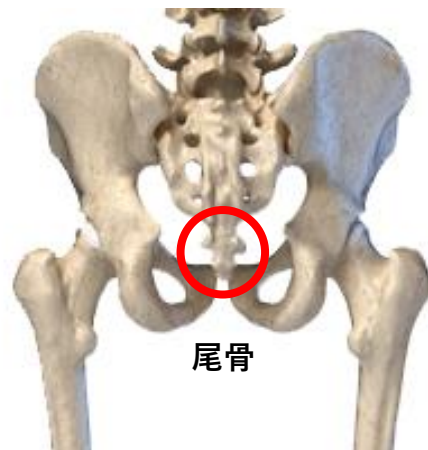
そこで正しい座り方をご紹介します。

重要な事はただ1つです。

椅子などに座った時に『シッコ』が当たらないように座ることです。

座るときに骨盤が後ろに倒れていると『シッコ』が潰される状態になります。

つまり正しい座り方とは骨盤を立てることにより『シッコ』が潰されずに身体にストレスなく座ることができる座り方です。



あるく鍼灸治療院 長橋 勇人

ナガハシ ハヤト

鍼灸師・推拿

パーソナルトレーナー

東京都江東区の治療院で10年間修行
目黒の治療院で院長として3年勤務
現在は地域に密着した治療を目指して
訪問での鍼灸治療・推拿療法・
パーソナルトレーニングを行っております。



<https://kuron-aruku-sinkyu.ssl-lolipop.jp>

見附市坂井町乙129-乙

070-4213-9354

sinkyu.nagahashi@gmail.com