

あるく健康ニュース 8月号

正しい座り方

意識する事は一つだけ！

みなさん、無意識に座っている時の姿勢が悪いと言われた事は有りませんか？
でも、そう言われて姿勢を直しても元の姿勢に戻る方は多いと思います。
背すじを伸ばすだけで姿勢は良くなるでしょうか？答えは残念ながらNOです。



まず身体の構造から説明しますが、実は上半身の背骨は骨盤の上に乗っている構造なのです。
丁度テーブルの上に積木を積んでいる様なものです。
しかし、もしそのテーブルが傾いていたら、上にある積木は真っ直ぐに積む事が難しくなります。
つまり、土台である骨盤が傾いたまま上半身だけ伸ばしても、一時的に姿勢は伸びますが、
またすぐに元に戻ってしまいます。

では、どうすれば土台である骨盤の角度を正しく戻せるのでしょうか？
やり方は実はとても簡単です。

椅子に座る時に手で自分のお尻を掴み、上に引き上げながら座るだけです。
ポイントは座りきる最後までお尻を引き上げている事です。
感覚としては、椅子に当たっているお尻の面を意識して下さい。
骨盤の骨の当たり方が変わった事を感じられればOKです。



この状態で座れば骨盤の上に真っ直ぐに背骨が乗って来ます、骨に体重が掛かって来るので
上半身を支えるのが楽になるはずですが。
本来体重を支える仕事は骨がするものです、しかし姿勢が悪いと筋肉が支える仕事を代わりにして
しまい疲れやすくなってしまいます。

みなさんも正しい座り方で骨に仕事をしてもらい、楽な座り方を試してみてください。

あるく鍼灸治療院 長橋 勇人

ナガシ 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

