

あるく健康ニュース 7月号

枕が高いと 頭が前に出る



皆さんこんにちは、今回は枕の高さと姿勢についてお話しさせていただきます。

仰向けに寝た時の姿勢と立った時の姿勢には共通点があります。特に今回二つの姿勢のなかでも注目しているのは、頭の位置です。

立っている時に、頭の位置が前方に出てくることが、姿勢が前傾し猫背になってくる原因の一つとしてあります。

寝ている時に枕が高いと、立ち上がった時にも首が前に出ている可能性が高いです。



そこで頭を後ろに引くトレーニングを紹介します。

まず、バスタオルを畳みます。

いつも使っている枕よりも少し低いぐらいが良いです。

次に畳んだバスタオルを頭の下に敷き、仰向けになります。

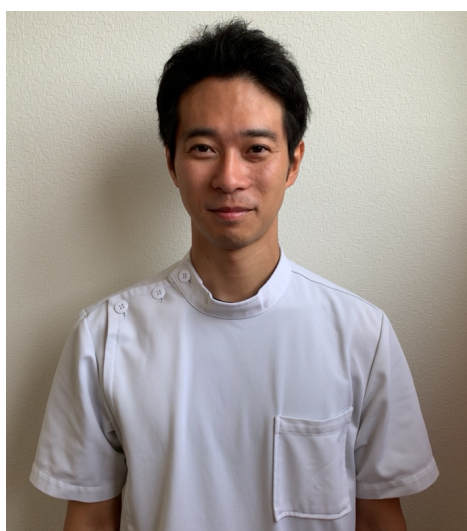


そのまま、頭を後ろに引きながらバスタオルを潰します。

バスタオルを潰したまま10秒間キープしてから力を抜きます。

この動作を3~5セット繰り返します。ポイントは、顎は引かずに顔は正面を向いたまま後ろに引くことです。

このトレーニングを続けると、段々枕の高さを下げることが出来ます。その結果、立った時の姿勢を改善する事が出来ます。



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>

見附市今町 5-3 9-3 9
Kコーポ 5

070-4213-9354

sinkyu.nagahashi@gmail.com