

# 「よい姿勢」で痛みは **予防** できる

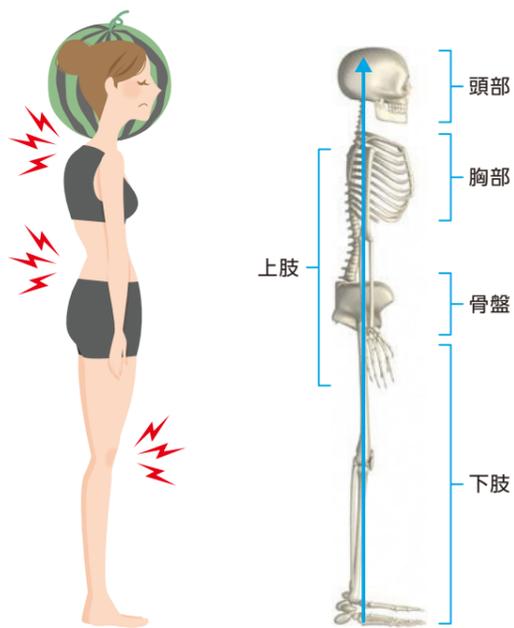


よい姿勢であれば、関節や筋肉の痛みを予防することができます。  
よい姿勢であれば、疲れにくく、しなやかに動くことができます。  
よい姿勢とは、からだの各部分が「まっすぐに積み上がった姿勢」です。



## まっすぐに積み上げる

重いものを持つとき、からだの前で抱えていると、腰や背中に負担がかかって痛くなってきます。  
しかし、同じ重いものでも上に担いでしまえば、案外楽になります。ものの重さが上に積み上がると楽になることを私たちは経験的に知っています。外国では頭の上に荷物をのせて運ぶ姿もみられます。

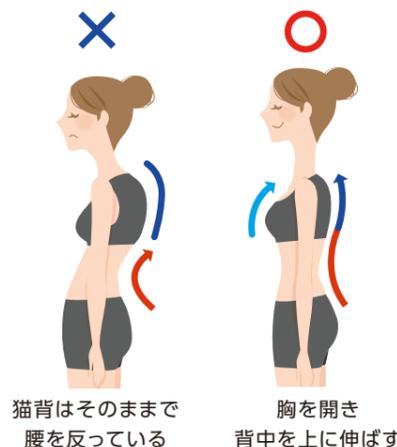


人の頭の重さは約5kg(スイカ1玉分)、両腕の重さは約8kgもあります。  
絵のような**猫背の姿勢**では、頭や腕が身体の前にあります。つまり、重いものを前で抱えるのと同じ状態になっているのです。  
このような状態が続くと**首や肩、腰ひいては膝にまで負担がかかり痛みを引き起こします。**  
人のからだは、下肢、骨盤、胸部、上肢、頭部に分かれています。これらがまっすぐに積み上がっていることが、関節や筋肉の痛みを予防するために重要なのです。



## 猫背の勘違い ~腰を反ってはいけない~

腰を反る姿勢を続けると、腰痛に繋がり、ひいては膝の痛みも引き起こします。  
しかし、多くの人は猫背を直そうとすると、腰を反って胸を張ろうとします。背骨は構造上、腰のあたりが動かしやすくできています。そのため、私たちは胸を張ろうとすると、ついつい腰を反ってしまうのです。これまで教わってきたいわゆる「気をつけ!」の姿勢の影響もあるでしょう。



猫背の人が曲がっているのは腰ではありません。絵のように背中の上の方が曲がっています。そして頭や肩が前に出て、胸は縮こまります。  
ですから、猫背の人がしなければならないのは、**背中の上の方を伸ばす**ことです。**胸を開き、頭頂を天井に近づけるように背中の伸ばす。**  
そうすると、からだはまっすぐに積み上がります。



## からだをまっすぐ積み上げるにはトレーニングが必要 \*よい姿勢にリセット

からだをまっすぐ積み上げるためにはトレーニングが必要です。よい姿勢を保つ筋肉は比較的小さいものが多く、意識して動かすことが非常に難しいのです。ですから一朝一夕で身につくものではありません。力こぶをつくる筋肉のように目に見えて鍛えられるものではないのです。  
テレビやスマホ、本をみたりするときのリラックスした楽な姿勢も日々の生活の中では必要です。けれども、それが**習慣化しないよう一日の中で何度もよい姿勢にリセットすることが大切**です。毎日何度も意識してからだをまっすぐに積み上げるトレーニングをし、最終的に**無意識にできるようになるのが目標**です。



# 保存版

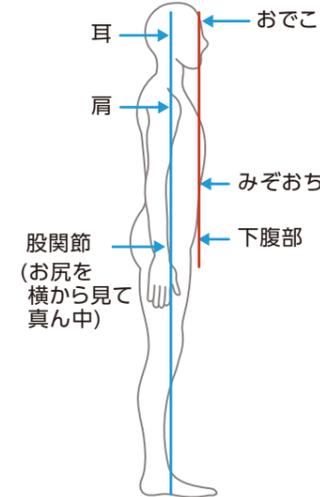


玄関などに貼って、毎日いつでも「よい姿勢」にリセットを意識しましょう!

まっすぐ積み上げる  
トレーニングを、  
パソコンやスマホ、家事、畑作業など  
同じ姿勢が続いた後や、  
気がついた時に実践しましょう!

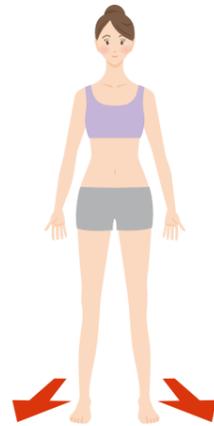
## ✓ チェックしましょう

あなたのからだはまっすぐ積み上がっていますか。スマホなどで写真を横から撮ってもらいチェックしてみましょう。まっすぐ積み上がっていると、**耳-肩-股関節のライン**がまっすぐに並びます。もしくは、**おでこ-みぞおち-下腹部のライン**がまっすぐに並びます。まっすぐ積み上げるためには、**肩甲骨の柔軟性、お腹の力、お尻の力**が特に大切です。



## よい姿勢で 立って みましょう

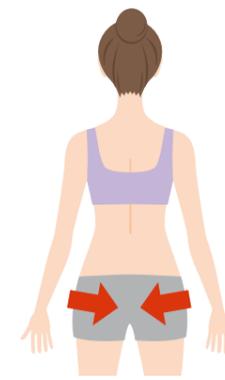
① 肩幅くらいに足を開き、つま先をまっすぐ前に向ける。



② 体重を左右の足に均等に、足の裏の真ん中あたりにかける。



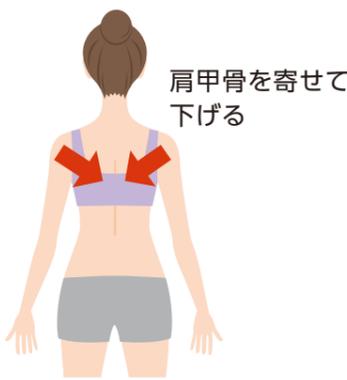
③ お尻の穴を締めるように力を入れる。この時**腰は反ってはいけない**。



④ **下腹部を下着のゴムから離すようにおへそを引き込む**。引き込んだまま呼吸は続ける。



⑤ 手のひらを前に向けて、**肩甲骨を背骨に寄せて下げる**。腕も軽く下げる意識を持つ。



⑥ 軽くあごを引き、**頭頂が天井に近づくように背中を上**に伸ばしましょう。



⑦ おへそを引き込んだまま深く呼吸をしましょう。全身に空気がいきわたるように吸って、おへその下に空気を集めるように吐きましょう。



### キバラル8って?

- 介護が必要になった原因を要介護度別にみると、要支援では「関節疾患」が最も多い割合(厚労省調べ)
- 竜王町のアンケート調査(高齢者保健福祉計画)では膝や腰の痛みが原因で外出できない高齢者が約50%

### そこで

若いうちから! 『キバラル8』に取り組みましょう  
キバラル8とは、いくつになっても自分のしたい活動ができるよう、

「80歳になっても元気で歩いて「ようきばらる」」

を目指した、足腰の痛み、特に膝関節の痛み予防に効果的な8つの取組みの総称です。

- ① **よい姿勢を意識**
- ② **毎日いつでも姿勢トレーニング・ストレッチ**
- ③ **痛み予防の日常動作を実践**
- ④ **適正体重を維持**
- ⑤ **膝や腰の負担を軽くする住環境整備**
- ⑥ **積極的に社会参加**
- ⑦ **移動手段を確保**
- ⑧ **足腰の長引く痛みや強い痛みは早めの受診を**

発行: 竜王町福祉課(地域包括支援センター)  
協力: あえんぼクリニック・弓削メディカルクリニック  
(理学療法士・言語聴覚士 田口 裕)