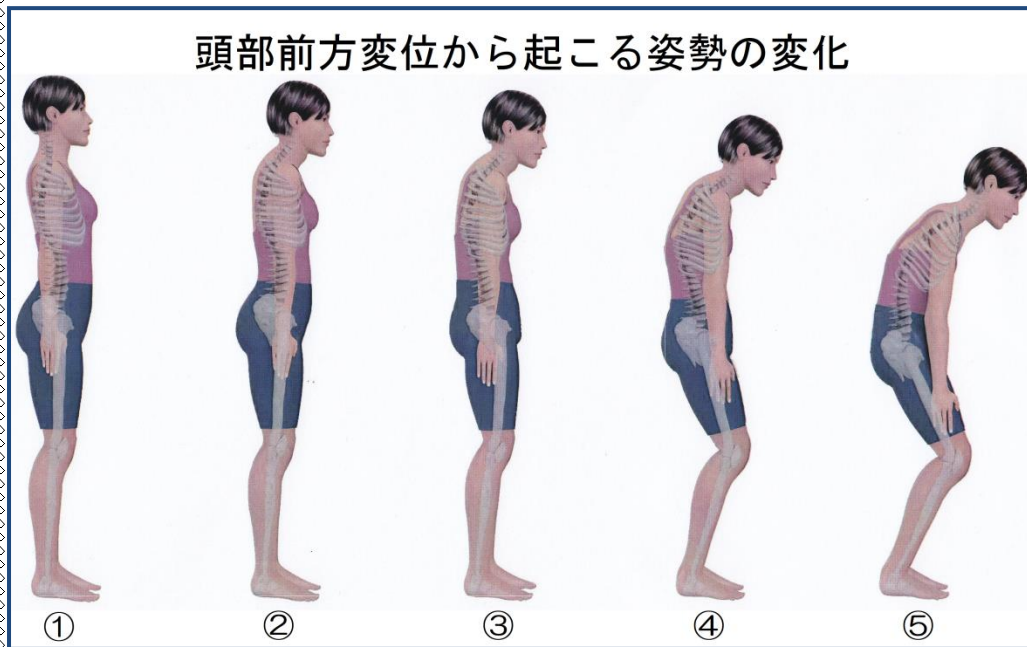


姿勢の変化について

今回は姿勢の変化がどのように進行し、その結果どんな影響を体にと及ぼすのか？という内容をお伝えします。下の図をご覧ください。



①が、「良い姿勢」とされており、負担のかかりにくい姿勢です。

多くの場合、まず初めに頭部の前方変位 (②) から姿勢の変化が現れます。人間の頭部は体重の約8%の重量があり、女性だと約4kg、男性だと約5kgとされています。これが2~3cm前方に移動すると、約2倍の負荷(8~10kg)が、首に加わる状態となります。

この姿勢に耐え切れなくなると、今度は骨盤を前に出し、逆に上半身を後ろに移動させる③の姿勢へと進行してしまいます。

さらに頭部前方変位が進行すると、今度は膝を曲げる事で上半身を後ろに保てなくなり、④⑤の姿勢へと進行してしまいます。

このように姿勢の問題は、放っておくとさらに悪くなっていく、という連鎖的な変化を起こすため、一刻も早い改善が必要となるのです。

姿勢変化による健康への影響

一部の筋肉に負荷が増大し、痛みや張り、こりの原因に。

一部の背骨に負荷が増大し、椎間板損傷(ヘルニアなど)や、背骨の神経の出口(椎間孔)が狭くなるなど、神経圧迫などの原因に。

運動神経への影響→筋力低下、精密動作性低下、筋肉がつる、など。

自律神経への影響→頭痛、体温低下、内臓機能低下、血圧異常など。

感覚神経への影響→しびれ、痛み、熱感、冷感など。

そのほか、様々な不定愁訴の発生率も上がります。

姿勢変化の原因

怪我や病気、およびその放置など。

仕事→事務・力仕事・運転などの他、左右非対称作業の繰り返しなど。

スポーツ→過度なトレーニングや、前後および左右対称ではない動作の繰り返し(野球・ゴルフ・テニス・サーフィン・ボクシング・空手などのほか、自転車などの前傾姿勢競技)など。

日常生活→足組み・片側カバン・睡眠不足などのほか、メンタルへのストレスなど。

老化→筋力や骨密度低下など。

日頃から、上記のような体への負担をなるべく減らす工夫を行い、十分な休養と必要な栄養を取り、適度な運動を行う事が大切です。

また、日常生活では「良い姿勢」を意識したり、姿勢改善のエクササイズを行う事も効果的です。

それでもやはり、日々の体への負担で姿勢は変化を起こしてしまうため、最適なケアが必要になります。お身体に不調を感じた際には、姿勢矯正専門のまで当院までご相談ください。



しんこいわ
姿勢整体院

葛飾区新小岩 1-46-9

セントレック三田ビル 3F

TEL 03-5879-3223