

からだを整えていますか？

「よい姿勢」とは!?

●監修：本会健康増進部指導医 小堀悦孝



山村昌代
本会健康運動指導士

健康
運動指導士
コラム

皆

さん、「よい姿勢」ってどんな姿勢だと思えますか？ 「背すじを伸ばす」といったことを思い浮かべる方も多いのではないのでしょうか。

ある調査では、よい姿勢を取る際に意識する点として、約9割の人が「背すじを伸ばすこと」や「胸を張ること」をあげています。

この「背すじを伸ばす」「胸を張る」姿勢は、からだの表面にある体幹の筋（浅層筋）活動が高まり、背中の筋肉の一部が特に多く働きます。筋肉の一部に負担がかかるため、この姿勢を保

ち続けることが難しくなったり、腰痛の原因になったりします。

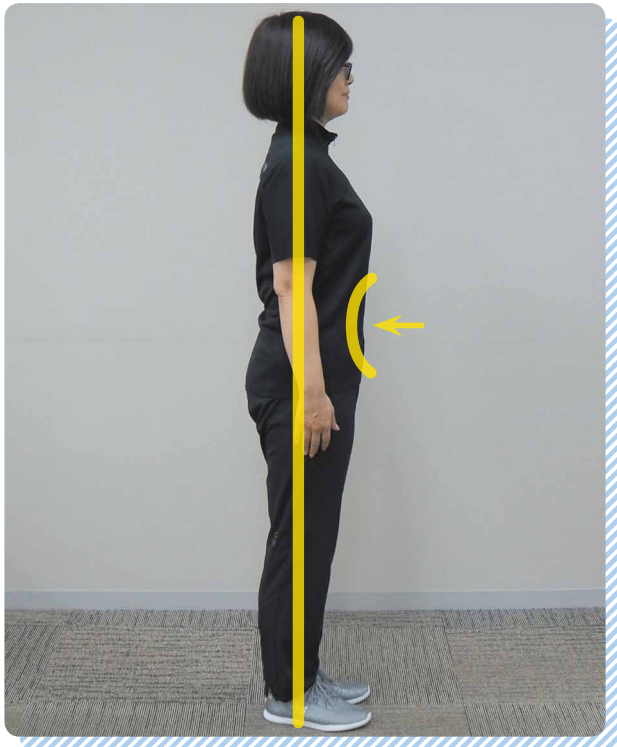
では、よい姿勢の条件とはどんなものなのでしょうか。それには、姿勢がいかに安定しているか（力学的立場）、いかに疲れにくい（生理学的立場）、いかにエネルギー消費量が少ないか（運動生理学的立場）、いかに心が安定しているか（心理学的立場）、いかに見た目が美しいか（美学的立場）など、同じ「よい姿勢」といってもさまざまな評価の仕方があります。

そこで、今回は筋肉への負担が少なく、疲れにくい姿勢を保つ方法をご紹介します。

姿勢を保つ筋肉には、大きく分けて、先ほど触れた「浅層筋」と、からだの深いところにあつて動作を支える「深層筋」の2つがあります。深層筋は、浅層筋に比べて疲れにくく、よい姿勢を保つのに重要な筋肉です。座る時には、「腰を立てる（下右）ようにしましょう。そうすることで深層筋が多く働き、浅層筋の負担が軽減して、姿勢を保ちやすくなります。また、立つ時には、お尻・内ももを締め、おへそを引っ込める（腹部に力を入れる）「ドローイン（下左）」を行うことで、深層筋の強化につながり、安定した姿勢を取ることができます。

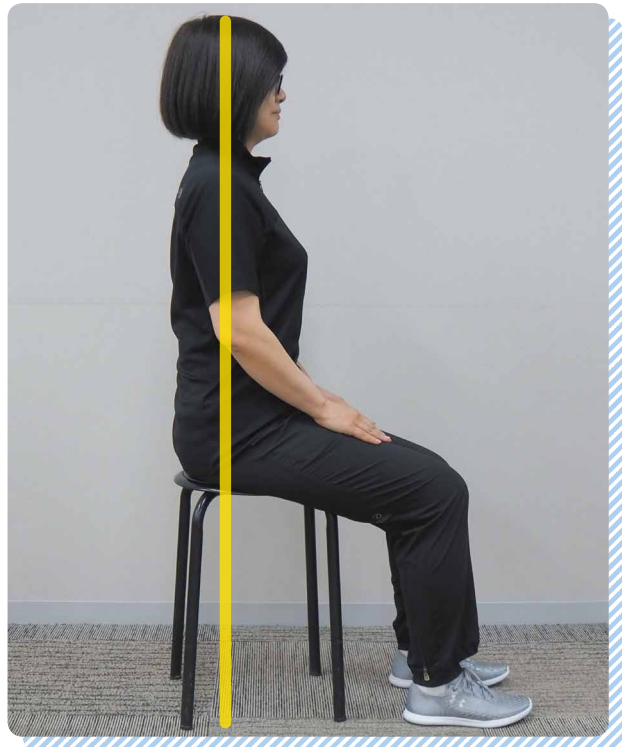
今から自分の姿勢を振り返り、「深層筋」を刺激してみませんか？

立ち姿勢



- お尻・内ももを締める
- おへそを引っ込める（お腹に力を入れる）

座り姿勢



- 腰を立てる
- 脊椎にゆるやかなカーブを作るようなイメージ

注意：慣れないうちは、30~60秒程度姿勢をキープすることから始めましょう
胸・腰の反り過ぎに注意しましょう