

# 健康の知識(大人の方向け)

vol.06

2018.年 12月

## 「正しい姿勢で疲れを防ごう！ 座位のお話し」

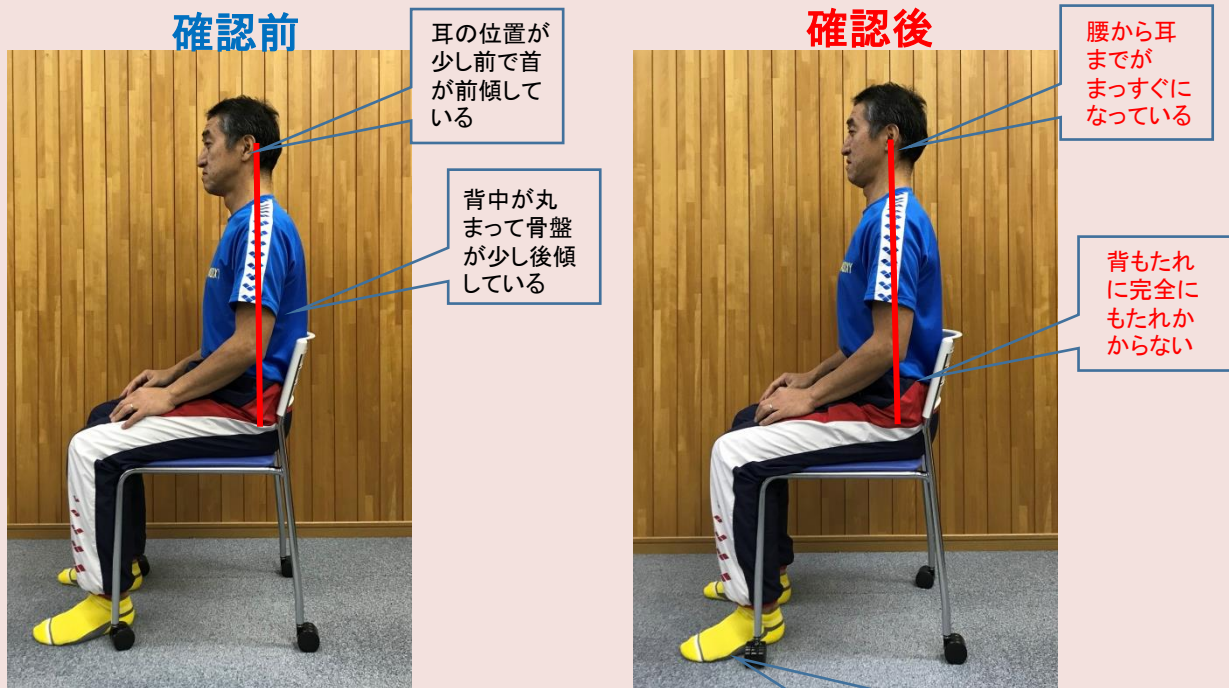
皆さんは座っていて腰が痛くなったり、肩や首が痛くなったりしたことはありませんか？

正しい姿勢で座っていないと、骨盤が後傾して腰が伸びた状態になり腰が痛くなったり、頭の位置が正しい位置にないと首や肩に負担がかかり痛みや疲れが出やすくなります。

下の写真が、このコラム担当者の確認前と確認後の写真です。確認前は頭の位置が腰から肩にかけてのラインより前に出ているため、首や肩に負担がかかっている姿勢になっており長時間のデスクワークでは首回りが辛くなっていました。

写真を撮ってもらい座位姿勢を確認後は、意識的に胸を張り顎を少し引くことで腰から頭の位置が一直線になり、この姿勢を作ることが出来ました。

皆さんの中で座っていて腰、肩、首が辛いと思われる方は座っている姿をスマホ等で撮ってもらい確認して正しい姿勢になるように挑戦してみてください。



※赤字が正しい姿勢をつくるポイントです。

足裏全体が床につかない状態は太ももの裏の血管を圧迫して血行が悪くなるので足台を利用する