

# PEP UP 通信

## ①姿勢（しせい）について

みなさんは、自分の姿勢に自信がありますか？いい姿勢とはいったいどのようなものでしょうか。ある調査によると、座ったときの姿勢が良い小学生は不安傾向（何をやってもうまくいかないと思うこと）が低く、ちょっとしたことでカッとなることも少ないそうです。同じ調査では、座ったときの姿勢が良い中高生は、将来やってみたいことがある、自分はやればできる能力がある、といった感覚が強い傾向にあることも分かっています。



## ②悪い姿勢

机に頬杖をついたり、あぐらをかいて背中が丸まったり、おしりをソファに浅く乗っけて後ろにだらっとよりかかるような体勢や猫背は悪い姿勢の代表です。ゲームをしている時やテレビを見ている時などにつついしていませんか？姿勢が悪いと、どんなことが起きるのでしょうか？



よく言われているのは肩こりや頭痛です。また、不自然な姿勢の持続によって、筋肉や骨も不自然に成長してしまいます。そして、背中が丸まったままだと、肺や心臓の周りの肋骨が曲がったまま硬くなり、肺が十分に広がらないで呼吸も浅くなってしまいます。



## ③良い姿勢

では、良い姿勢とはどのようなものでしょうか。それは背筋がまっすぐであごが引けていて、自然に胸を張った、体への負担が少ない姿勢です。ここでポイントなのは、胸を突き出し過ぎないことです。胸を張ると綺麗に見えますが、やりすぎも体に負担がかかってしまいます。また、正しい姿勢を保つには、体幹と呼ばれる腹部の筋肉がある程度必要です。家に帰ってからも日常的に体を動かす遊びをして、筋力をつけることも大切です。

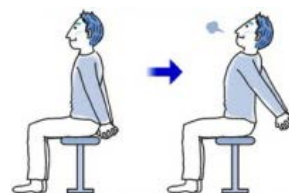
### やってみよう！猫背・肩こり改善の「キヤットレッチ」！

- ① 手のひらが上を向くように後ろで指を組む。
- ② 肩甲骨をくっつけるようにして肩を限界まで後ろに引く。ヒジを伸ばし、組んだ指を遠くに引くようにするのがコツ。
- ③ そのまま、後ろを見るつもりで頭を後ろにゆっくりと倒していく。この時、口をすぼめて息を細く吐き続ける。
- ④ 3つ数えてから頭を起こし、肩の力を抜く。

（直後に肩を前から後ろに大きく回すと肩こりにはさらに効果的、倒すと首が痛い時などは肩を引くだけでもOK）

★回数と注意事項★ 10回を2セットなど、1日最低20回。頭を倒すと、痛みが首・背中・腕などに出たら止めてください。首を傷めるので、必ず肩を十分に引いてから頭を倒してください。腰で反らないように注意します。

★キヤットレッチの効果★ 首の付け根から背中にかけての背骨の関節を柔軟に保つ。猫背を「楽」に感じてしまう筋肉の習慣（クセ）を取り、背すじを伸ばしやすくする。首・肩への負担が軽減するので、首・肩・背中のコリ、腕や手の神経障害などの改善につながる。



図：日経電子版より

