

おこぜ 猫背になっていませんか？

姿勢を見直してみましょう

人間の頭の重さは成人で体重の10%ほど
(体重50kg⇒頭の重さ5kg)
5kg分のお米の袋を考えると重いというイメージがわきませんか？

同じ5kgでも、支える角度が違うだけで、実際の負担は2~3倍!!

いつも猫背やそり腰でいると、首・肩・腰など全身に大きな負担がかかり、体全体の痛みや痺れなど様々な不調に繋がります。



鏡で姿勢をチェック☑してみましょう

姿勢が悪いと何故ダメ？

骨格で身体を支えられず、筋肉に余計な負担がかかり、肩こり・頭痛・腰痛の要因になります。

(内臓の位置がずれたり圧迫され、内臓疾患にもなる。)



猫背



そり腰



正しい姿勢

歪む・ズれる・傾く・固まる

健康な体を維持

筋肉の衰え
疲れやすい
基礎代謝低下
太る

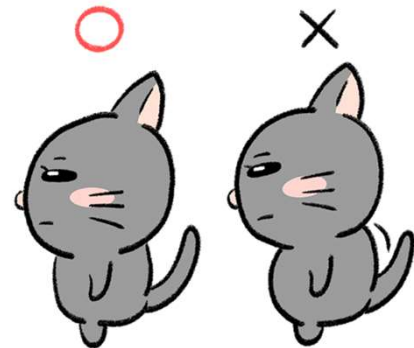
猫背で前かがみになると、
肺や心臓を圧迫して
呼吸が浅くなる

脳への酸素供給が減り
軽い酸欠になるため集中力が低下する

自律神経が不安定になり
精神的不安、睡眠障害
にもつながります。

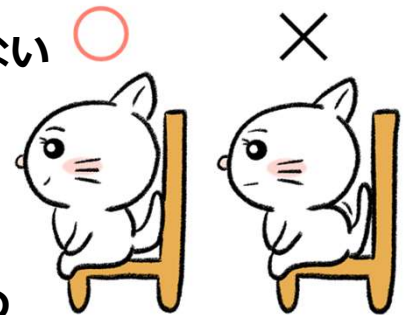
立つとき

- ①膝をしっかり伸ばす
- ②おへその下に力を入れ骨盤をたてる
- ③軽く肩甲骨を後方に引き、胸を張る
- ④あごを少し引く
- ⑤頭頂部が真上から引っ張られている
感覚で背筋を伸ばす



座るとき

- ①少し浅めに座り、背もたれにもたれない
- ②おへその下に力を入れ骨盤をたてる
- ③背筋を伸ばす
- ④目線が20~30度下に向くように
椅子の高さやパソコン・スマホ画面の
角度を変えてみましょう



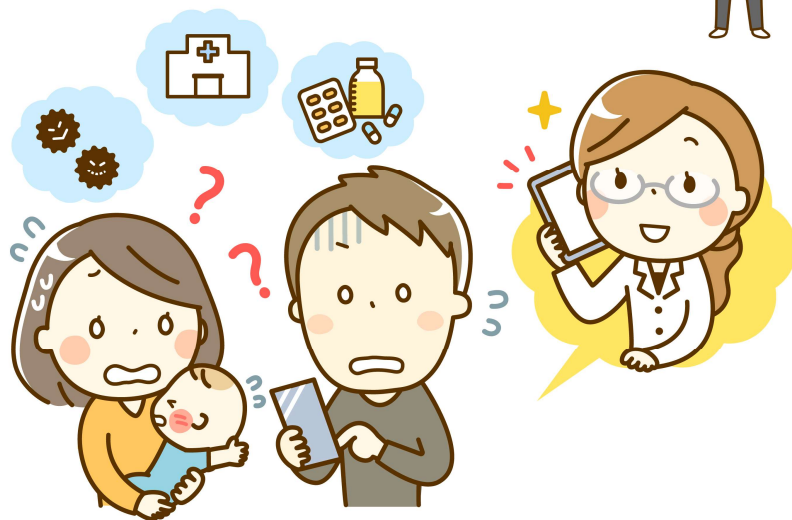
萩市及び阿武町の住民の皆様のための
365日24時間つかえる安心ダイヤル

萩・阿武健康ダイヤル24

健康相談・医療相談医療機関情報 等
医師や看護師等がご相談にお答えします

フリーダイヤル（携帯電話OK）

0120-506-322



お子さんが急病の時はこちらも利用できます

☎電話相談 #8000 (083-921-2755)

午後7時～翌朝8時（毎日実施）

ちょっと
からだにいい
はなし

安心・安全・健康に過ごしましょう

おいらの
はなしを
するだに



男は黙って背中で
語るのさ…

第二話

