

日常生活の中で良い姿勢を心掛ける

家庭で測定した血圧を比較するため、毎回、可能な限り同じ条件で計測したいものです。そのためには、正しく血圧を測定することが大切です。前屈姿勢にならないように注意して、良い姿勢で計測しましょう。背筋を伸ばして2～3回深呼吸を行った後、呼吸を止めず、喋らずに測りましょう。ちなみに、前屈姿勢で測定すると高い値が出る傾向が多いようです。ということは、普段、良い姿勢を心掛けて、血圧に悪い影響が出ないようにしたいものです。仕事の関係で、うつむき姿勢での時間、VDT作業を続けている時間が長いのも良くありません。

ところで、姿勢が悪いと、首筋、肩が凝る、背中や腰が痛む。酷くなると、頭痛を感じる。その他にもいろいろな症状を生じることになります。また、骨粗鬆症があって姿勢が悪いと、椎体骨の変形が起こりやすくなります。

脊椎形態の異常による場合とそうでない場合とありますが、脊柱後弯などの姿勢の異常に伴った症状としては、前方注視困難、椎骨動脈不全、倒れ発作（drop attack）、めまい、首の凝り、肩の凝り、腰背部痛、心拡大、頻脈、呼吸機能障害、食道裂孔ヘルニア、逆流性食道炎（胃食道逆流症）、胸痛、肋骨弓下部の皮疹、直ぐ満腹になる、消化不良、便秘、鼓腸、子宮脱、頻尿、閉鎖孔ヘルニア、変形性股関節症、歩行障害、易転倒性などがあります。

姿勢の違いは、立位および座位での脊椎のアライメント（アライメント：関節や骨の並びのこと）の違いです。骨粗鬆症の有無とその程度により差が生じます。

では、良い姿勢とは、どのようなアライメントを示す姿勢のことを言うのでしょうか。

Kendallの姿勢の分類^{引用*1}

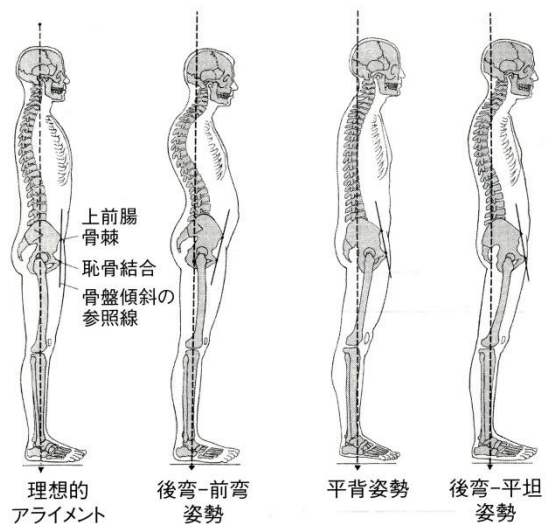
理想的アライメント

後弯 - 前弯姿勢

平背姿勢

後弯 - 平坦姿勢

良い姿勢は、健康長寿の秘訣の一つです。理想的なアライメントを獲得するための筋力トレーニングを始めましょう。



傍脊柱筋の筋力トレーニング

良い姿勢を保つためには、腹筋と背筋を鍛えることが必要です。

① お尻を上げて腹筋と背筋を鍛える。

仰向けに寝てお尻を持ち上げ、この姿勢を5秒間維持する。

お尻を下ろして5秒間休んだら、再びお尻を持ち上げて5秒間維持する。

この繰り返しを3回行う。

② 空中自転車こぎで腹筋を鍛える。

仰向けに寝て両脚を持ち上げ、空中で自転車こぎを5秒間行う。

両脚を下ろして5秒間休んだら、再び5秒間行う。

この繰り返しを3回行う。

③ 腰の筋肉のストレッチをする。

仰向けに寝て肩を固定し両腕で支え、両膝を揃えて脚を左右に倒してゆっくりと腰を捻る。

左右交互に5回ずつとする。

④ 背筋を鍛える。

腹ばいになり上半身を反らし、この姿勢を5秒間維持する。

腹ばいで5秒間休んだら、再び5秒間行う。

この繰り返しを3回行う。

上記①～④の運動を1日3回、1回あたり3分くらいで実施する。

[引用文献]

1. Kendall FP, Prvance PG, McCreary EK(著), 栢森良二(監訳): 筋: 機能とテスト - 姿勢と痛み. 西村書店, 2006, pp72-116

①お尻を上げる



②空中自転車こぎ



③腰の筋肉のストレッチ



④背筋運動

