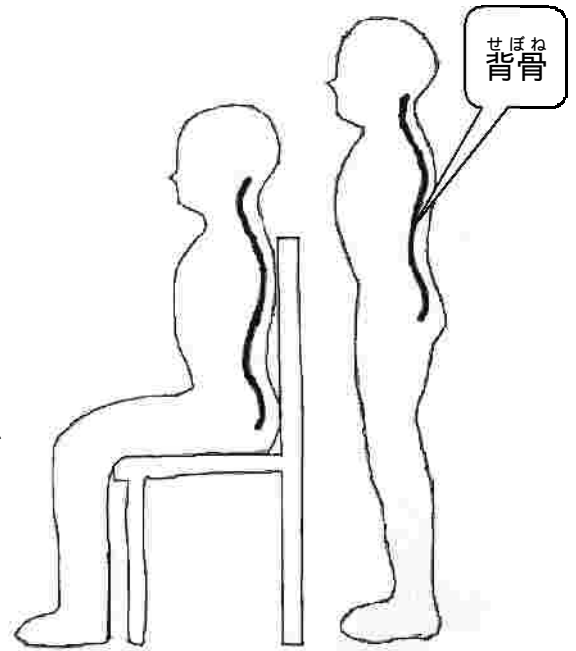


ほけんだより

ただ ^{しせい} ^み 正しい姿勢を身につけよう

ただ ^{しせい} 正しい姿勢とは・・・

にんげん ^{せぼね} ^{えすじ} 人間の背骨はS字にまがっています。いろいろな ^{しょうげき} ^{ちよくせつ} 衝撃が直接脳につたわないようにクッションのやくめをしているのです。このように ^{せぼね} ^{しぜん} ^{えすじ} 背骨が自然なS字になるような ^{しせい} 姿勢が『正しい姿勢』『からだにやさしい姿勢』なのです。



ところが ^{さいきん} ^{せなか} ^{まる} 最近、背中が丸かったり、からだがかたむいていたり、
 ただ ^{しせい} 正しい姿勢がとれない子どもや大人がめだつようになってきました。
^{しせい} 姿勢がわるいとなぜいけないのでしょうか。

ただ ^{しせい} 正しい姿勢がとれていないとからだの ^{いちぶぶん} ^{ふたん} 一部分だけに負担がかかり、
 からだのバランスがくずれます。からだのバランスがくずれると
 ようつう ^{かた} ^{べんぴ} ^ひ ^{しょう} ^{ずつう} 腰痛、肩こり、便秘、冷え性、頭痛といった ^{ふちょう} さまざまな不調があらわれ、
 からだ ^{ぜんたい} ^{けんこう} ^{おお} ^{えいきょう} 全体の健康に大きな影響をおよぼします。

Q. でも、^{せなか} ^{まる} 背中を丸めたり、^{つくえ} ひじをついたり、机にうつぶせになったりすると、らくなんですけど・・・？



A. 正しい姿勢をつくるには背骨をしっかりとささえる筋肉が必要です。その背骨をささえる筋肉はおなか側と背中側にあります。いつも正しい姿勢をとっていると、これらの筋肉は正しい姿勢を自然に保つことができるようになります。しかし、よくない姿勢を続けているとこの筋肉が発達しないため、正しい姿勢をちょっととっただけで、すぐ疲れてしまうのです。日ごろから正しい姿勢を意識して、からだにやさしい姿勢が自然にとれるようにしましょう。

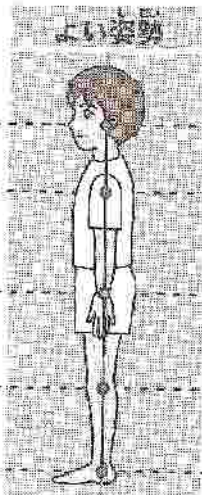
あるとき
歩くとき



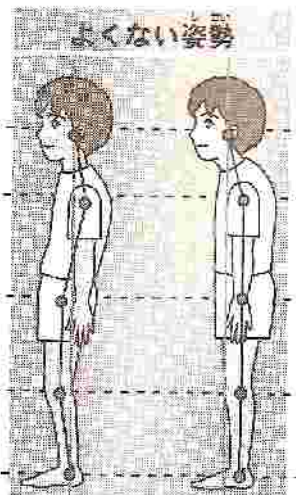
頭の真ん中から糸でつられている感じで、背筋をのばして歩きましょう。

「よい姿勢」の
チェックポイント

- 耳 (もみあげと耳の間)
- 肩
- 腰 (足のつけ根の骨のどっさり)
- ひざ (ひざの皿の横)
- 足 (くるぶしの下)



まっすぐな
基準線にそって
真っ直ぐです。



どちらもチェックポイントが
基準線よりズレています。

いちばん
一番つかれにくい姿勢といえます。

ペンダントで、自分の姿勢をチェックしてみよう。



しせいかわるとペンダントがからだからはなれて、つくえについています。



せすじがのびているとペンダントはからだにぴったりついていています。

いすには深くかけます。