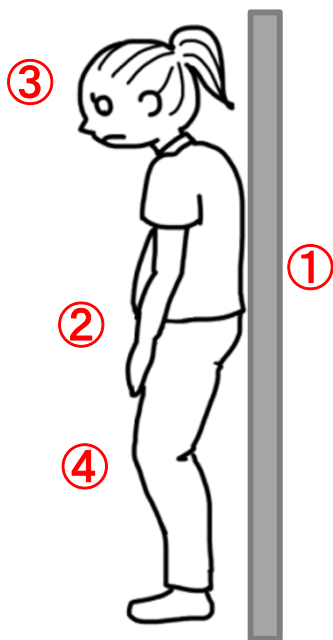


今回は**猫背**に注目！！

姿勢がよいと思っていても実は猫背という人も少なくありません。猫背は体に様々な不調をもたらします。今回は皆さんにとっても身近な猫背について調べてみました。

あなたは猫背？！チェックしてみよう！



①壁に背中をつけて壁と腰の間に手の平が入らない。

②気を付けをした時に手のひらが太ももの前にある。

③背中が丸まり耳や肩が前に出ている。

④立っている時に膝が曲がっている。膝が伸びない。

----- 原因 -----

1.筋力低下

筋力の低下により正しい姿勢を維持できない状態になることです。主に**背筋が姿勢に関わる**のですが、デスクワークなどで前かがみの姿勢が続くと背筋は使われないため、衰えやすくなります。

2.筋肉の柔軟性の低下

主に体の前側の筋肉(胸や首)の柔軟性が低下し、首や肩が前に引き付けられてしまう状態です。パソコンやスマホを使っている時に首が前に出ていませんか？！

3.背骨の機能低下

骨の間の**椎間板**の機能は年齢と共に低下します。椎間板は骨と骨の衝撃を和らげるクッション材の役割をしているのですが、その機能が低下すると背骨が曲がってしまいます。

----- 影響 -----

・肩こり, 頭痛, 腰痛, 手足のしびれ

人間の頭は約5kgあり、それを背骨と筋肉で支えていて、首が前に出すぎると背筋にかかる重さは**3倍**になります。背面の筋肉が緊張することで肩こりなど様々な症状が起きます。また、猫背の人は肩が前に丸まる人が多く、神経を圧迫して腕に痺れが出ることもあります。

・内臓下垂, 機能低下

通常は腹筋と背筋の力により腹圧が維持され内臓が正しい位置に留まっているのですが、猫背になると腹圧がかからず内臓が下に下がってしまいます。その結果下腹がポッコリ出てしまうのです。また、下垂した内臓は血流も悪く機能が低下します。

・自律神経の乱れ

背骨の中には自律神経の束が通っており、背骨が変形することで自律神経が乱れ不眠症や疲労感の症状が出る場合があります。

猫背を直そう！

◆胸のストレッチ

手を体の後ろで組み肩甲骨を寄せ
るように胸を大きく開きます。



◆お腹のストレッチ

うつ伏せになり、天井を見上げるように上
体を起こします。
腰痛がある方は無理をしないでください。



～ BEFORE AFTER ～

違いが分かりますか？姿勢が整うだけで印象
が変わります。顔の向きも俯きぎみだったの
が胸郭が開くことでしっかりと前を向けていま
すね。気分は姿勢の影響も受けます。
前を向いてポジティブに過ごしましょう！

ストレッチ前



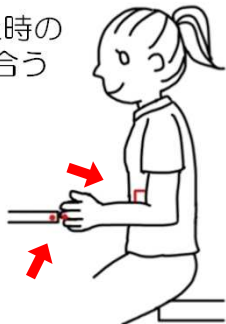
ストレッチ後



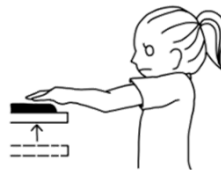
【デスク対策】

◆机といすの高さ調整

肘を90度に曲げた時の
中指の位置に机が合う
ようにします。



高過ぎ
肩が上がり、
肩こりの原因に。



低過ぎ
下を向くため猫背
やストレートネッ
クの原因に。



平成30年度 開放時間

月・火・木曜日 16:30～19:00(A)
水・金 曜日 14:40～19:00 (B)
土 曜日 12:15～17:00(C)

- ・利用終了時間は体育館の退館時間です。時間に余裕をもって行動しましょう。
- ・行事やメンテナンスで利用ができなくなる場合は掲示板等でお知らせします。
- ・トレーニングルームを利用するには利用講習会の受講が必要です。
利用講習会の受付は7月3日(12:15) から開始します。
詳細については体育館管理室までお問い合わせください。※講習会は要予約。

7月の開放スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
						1 休
2 A	3 A 講習会 申込み	4 B	5 A	6 B	7 C	8 休
9 A	10 A	11 B	12 A 講習会	13 B	14 C	15 休
16 A 講習会	17 A	18 B	19 A	20 B	21 C	22 休
23 A	24 A	25 B	26 A	27 B 講習会	28 C	29 休
30 A	31 A					