

×悪い座り方は・・・

## 今回は正しい椅子の座り方に注目！！

皆さんは、日頃あまり意識をしないで、椅子に座っているとありますが、毎日の生活は、寝る、立つ、動く、座る、この4つの動作を繰り返し行っています。その中で起きている時の大半は座っている動作です。現代社会での生活は、殆ど椅子に座って過ごしていて、一生で約17年間は座っている姿勢で生活をしているそうです。正しい座り方をしないと、体に色々な不調が出てきてしまうので、正しい座り方を理解して、生活や仕事が健康的に送れるようにしましょう。

◎正しい座り方は・・・

- ①背もたれとお尻がピッタリとつくようにして座ります。
- ②膝、腕はそれぞれ90度前後で曲げるようにしてください。
- ③顎を軽く引きます。
- ④足の裏を地面につけるようにし、上半身を骨盤のうえにしっかりと乗せるように意識します。



注意することは

- ・デスクワークをされる方は、体の正面にパソコンが来るように、高さと角度を調整してください。
- ・前かがみでお尻を一番後ろまでグイッと引いて座ると良い姿勢が保ちやすくなります。このように座ってから体を起こすと、背もたれに支えられて**骨盤が立つ**ので、背骨もまっすぐ伸びます。

- ①両肩が落ちて前かがみの姿勢(猫背)になる。
- ②首が前に出てしまう。
- ③骨盤が寝てしまい、立っていない。
- ④足を組む。

肺が広がらず、深い呼吸ができなくなり、脳への酸素供給量が減って、集中力が持続しなくなります。そして、眠くも無いのに、生あくびが出やすくなります。肩こりや腰痛の原因になります。



◆足を組んだり肘を付くことは癖ではない！？

長時間同じ姿勢をとり続けていると、筋肉が緊張してしまい、体に負担がかかってしまいます。そこで無意識のうちに座る姿勢を変えて、筋肉に負担がかからないようにしています。正しい姿勢は、一見疲れそうですが、実はバランスよく、全身の骨と筋肉に力が分散されている姿勢なので、30分に1回は立ち上がり正しい座り方を思い出して、姿勢を正してみてください。

悪い姿勢でいると、重要な神経の通り道でもある背骨のバランスが崩れ運動能力が落ちたり、自律神経の乱れなどの症状がおりやすくなります。正しい座り方を身に付けて心身共に健やかに過ごしましょう。

※裏面では座りながら出来るストレッチを紹介します。

NEW

SportZEROのQRコードを作りました！



# ☆椅子に座りながら出来るストレッチ・・・

## 平成28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)

利用講習会 12:15～12:45 (△印がついてる日)

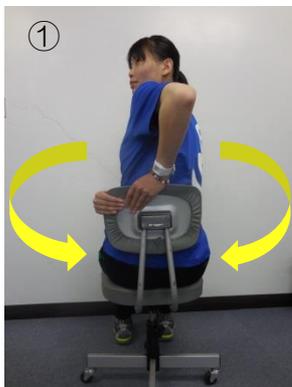
- ・利用終了時間は体育館の退館時間です。時間に余裕をもって行動しましょう。
- ・行事やメンテナンスで利用ができなくなる場合は掲示板等でお知らせします。
- ・トレーニングルームを利用するには利用講習会で発行される許可証が必要です。

利用講習会の受付は6月10日(12:15)から開始します。(○印)

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。

## 6月の開放スケジュール

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



### ①腰のひねり運動

椅子に座った状態で、体をひねり、背もたれを手でつかみます。

### ☆注意点

- ・息を吐き、とめない様にしてください。
- ・息を吐きながら行くと可動範囲が大きくなります。



### ②ふくらはぎのポンプ運動

椅子に座ったまま、つま先を10回位ずつ上下します。

### ☆注意点

- ・膝を曲げた状態で行ってください。
- ・かかとを床から離さないようにしてください。



### ③肩甲骨の運動

両手で背もたれをつかみ、左右の肩甲骨を寄せてください。

### ☆注意点

- ・頭が前に出過ぎないように行ってください。
- ・肩が上がらないようにしてください。

《自分の体調に合わせて無理をせずに行ってください。》