

みんなちがって、みんないい

## 姿勢を考える

こんにちは、看護師 藤崎です。

今月は、看護とリハビリのコラボで「姿勢」についてお話したいと思います。

姿勢を整える事は、肺いっぱい呼吸が楽に行えます。

細胞にたくさんの新しい酸素を行き渡らせることで

○血液循環改善↑○細胞活性化↑○免疫向上↑に繋がります。良いこと尽くめです！

また、呼吸を楽に行えるということは、顔を下を向いては出来ません。

まっすぐ前を向いて遠くを見て新しい空気を吸う。いかがですか？ (^o^)

想像するだけで、少しずつ心のモヤモヤが晴れて来ませんか？

姿勢を整える事でもうひとつ良い事があります！

それは、物事を前向き考えにさせてくれるお手伝いをしてくれるということです！

コロナウイルスで制限されていることも、病気になってしまったことも、

天気が悪いことも、自分の思い通りに物事が進まないことも、見方を変えたら、

貴方の**味方！！**になるんじゃないかなあとと思います。(^^)

こんにちは！ 理学療法士の高森です。

まずは以下の部位が横から見た時に直線上にあるか、確認してみてください！

全部みるのが難しいという方は、頭部と肩の位置をチェックしてみてください！

●立位 耳たぶ(耳垂)-肩(肩峰)-大転子-膝蓋骨(の後面)-外踝前方 ※大転子は大腿上部外側にある骨の出っ張り

●座位 耳たぶ(耳垂)-肩(肩峰)-坐骨(坐骨結節)



立位 (良い姿勢)	立位(猫背)	座位 (良い姿勢)	座位(猫背)
<p>耳垂 肩峰 大転子 膝蓋骨後面 外踝前方</p>		<p>耳垂 肩峰 坐骨結節</p>	

背中が丸くなっていると、姿勢が悪いと言われますよね。では、なぜ猫背は悪い姿勢なのでしょう？

猫背では頭部が前方に出ます。それを支えるために、首の後ろの筋肉が過剰に働いたりします。

また胸の前にある筋肉が短縮したりもします。

このような姿勢では呼吸が浅くなったり、首・肩こりが生じたりします。確かに良くない姿勢ですね！

また今回は詳しく説明できませんでしたが、逆に背中を反りすぎても良くありません。

この記事を読んで、少しでもご自身の姿勢について興味を持ってもらえると嬉しく思います！