

健康的な姿勢を目指そう

千賀グッドヘルスセミナー



理学療法士とは？

➡ **リハビリテーションの専門家**です！

怪我・病気により、様々な動きや生活が不自由になってしまった

国家資格です！



運動療法をはじめとした各種の治療、身の回りの動作や家庭での生活指導などを行います



千賀グッドヘルスセミナーとは

『皆様のもとと身近な存在でありたい』
『皆様がより良い生活を送るためのお手伝いをしたい』

そんな思いから発足しました！

『体』や『動き』についてお困り・興味のある方を対象に、リハビリの専門職である理学療法士がセミナー等を行います！

千賀グッドヘルスセミナーとは

例えば・・・

- 腰痛、肩こりでお悩みの方
- 最近よく「つまずく」が増えて困っている方
- ケガで困っているスポーツ選手・愛好家
- その他「介護の悩み」「ウーマンズヘルスケア」「むくみ」など

まずはお気軽にご相談・お声掛け下さい

To your good health!!
ご健康を祝します！



本日の内容

1. はじめに
2. 姿勢チェック
3. 理想的な姿勢とは
4. 多様なパターンの動きができる姿勢
5. 日常生活と姿勢の関係
6. まとめ

そのアナタ・・・

健康的な姿勢について
知りたくありませんか？



はじめに

●健康的な姿勢とは

見目が良く、関節に負担がかかりにくい姿勢

- 障害もなく健康的で長生きをする
- 家事動作やスポーツ等の動作も無理なく行える

健康的な姿勢に必要なこと

理想的な姿勢に
近づく

多様なパターン
の動きを身につける

健康的な姿勢を作るために

姿勢が身体へ
与える影響

骨盤の位置を
中心に

実際に体操をしてみましょう

本セミナーが皆様の『健康的な姿勢』を作っていくための一助となれば幸いです。

まずは簡単な姿勢のチェックを
してみましょう！！

各項目の中で当てはまるものがあれば に✓
を付けて下さい！

チェックシート

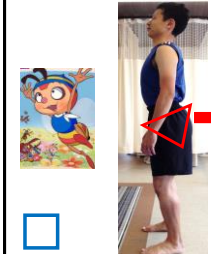
①腰が反りやすい



②猫背である



③出尻である



④顎が前に出ている



⑤つま先に体重がかかりやすい
⑥踵に体重がかかりやすい

⑦立ちっぱなしだと腰が張る
⑧デスクワークが多い

①、③、⑤、⑦が多い方

骨盤が前に傾きやすいタイプ

②、④、⑥、⑧が多い方

骨盤が後に傾きやすいタイプ

骨盤の傾きによる姿勢

理想的

前傾 正常 後傾

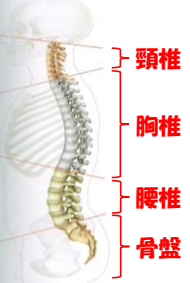
理想的な姿勢とは？

横から見て...

肩・腕はリラックス
足全体を床につける

肩の出っ張り
太もも横、上の出っ張り
お皿の裏
くるぶしの前

耳




頸椎
胸椎
腰椎
骨盤

背骨はきれいなS字を描いており、頸椎は前、胸椎は後、腰椎は前に弯曲しています。

骨盤は腰椎の下につながって位置しています。

骨盤前傾タイプ



腹筋がゆるむ
お腹が1番前に出る
膝が伸びきる


腰に力が入る
腰が反る
腰椎変性圧迫症
脊柱管狭窄症
太ももの裏が張る
ふくらはぎが張る
こむら返り

骨盤前傾型 +α

- 活発的
- 外向的
- 楽天的
- 短気



骨盤後傾タイプ



あごが前に出やすい
➡ 頸椎疾患

腹筋がゆるむ

太ももの前が張る
膝が曲がりやすい
➡ 変形性膝関節症

なで肩
猫背
➡ 肩こり

背筋がゆるむ
➡ 腰椎椎間板ヘルニア
脊椎椎体圧迫骨折

骨盤後傾型 +α

- ゆったり
- 内向的
- 無気力
- 憂鬱



過剰に骨盤が傾くと・・・


背骨のきれいなS字、筋肉の伸張度や発揮のしやすさにズレが生じてくる。

そのため、筋肉がうまく発揮できなくなってしまい靭帯で関節を支えるようになり、筋肉をあまり使わない生活を送るようになる。

このような姿勢をしばらくとっていると・・・


こうなります!!

- 筋力が落ちる
- 関節がかたくなる
- 不良姿勢が定着してくる
- 障害を起こしやすい(腰痛・肩こり等)
- 無理な身体の使い方をする(力む)



理想的な姿勢の利点

- ① 見た目が美しい
- ② 背骨や各関節に均等に圧がかかる(偏りがない)
- ③ 身体に支障をきたしにくい




理想的な姿勢を目指して!!

さあ、運動していきましょう!!



理想的な姿勢を目指そう

～ エクササイズ ～



無理なく、気持ちのいい範囲で行いましょう!

呼吸は止めないように...

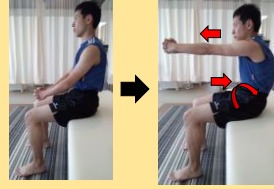
あとは楽しみましょう!!

いくぞ

背中筋肉のストレッチング

骨盤前傾の人

ここをチェック!



肩甲骨を広げる感じ


首や肩の力を抜いて行いましょう!

腕を前に伸ばして、体を後ろに引きます

太もも前側の筋肉のストレッチング

骨盤前傾の人

ここをチェック!



ゆっくりと深呼吸をする感じ

腰が反りすぎないように注意しましょう!

片方の脚を後ろにして、背筋をゆっくりと伸ばしていきます

胸周りの筋肉のストレッチング **骨盤後傾の人**

ここをチェック！

腕を後ろに組んで、ゆっくりと背筋を伸ばしていきます

顎を引くような感じ

肩甲骨を下げるようにしましょう！

太もも裏側の筋肉のストレッチング **骨盤後傾の人**

ここをチェック！

片脚を伸ばして、ゆっくりと体を前に傾けます

踵で床を押すような感じ

お尻が浮かないように行いましょう！

脇腹の筋肉のストレッチング **骨盤前傾・後傾の人**

ここをチェック！

腕を上げて、体をゆっくりと横に傾けます

腕を頭上に伸ばし続ける感じ

お尻が浮かないように行いましょう！

お腹の運動(深呼吸の体操) **骨盤前傾・後傾の人**

ここをチェック！

ゆっくりと鼻から息を吸って、口からゆっくりと吐きながら下腹をへこましていきます

心地よい範囲で行う

首や肩が力まない範囲でゆっくりと行いましょう！

健康的な姿勢を目指そう
～理想的な姿勢にしていくポイント！～

毎日運動を行うのは大変だな・・・

でも、健康的で美しくなりたい・・・

理想的な姿勢にしていくポイント！

ポイント ①

ざこつ **坐骨**にのるように座ろう

この部分

お尻を触ってみるとゴリゴリ・・・

試してみよう！

姿勢が変わりましたか？

丸めたタオルの上に座ると・・・

理想的な姿勢にしていくポイント！

ポイント ②

足の裏全体で床を押す

どちらの方が健康的に見えますか？

しっかりと押ししていないと… 重かに負けないように座る！立つ！

理想的な姿勢にしていくポイント！

ポイント ③

けんこうこつ 肩甲骨を下げよう

試してみよう！

息を吸って、肩甲骨を上げて

息を吐きながら、肩甲骨をゆっくり下げる

この部分 動く感じはわかりますか？

姿勢が変わりましたか？

ただ…

理想的な姿勢でいることだけが望ましいのでしょうか??

理想的な姿勢 = 止まった状態

あれ？
人間って、生き物だよな？
今体操のように、動くよね？
ずっと理想的な姿勢って…無理!?

理想的な姿勢でいることは大切！

しかし、この姿勢をずっと維持することは困難…

生活していくには動くことが必須で、またその中でも関節に負担がかからないように身体を動かすことが大切！

背骨を幹に例えてみると…

強風が来たら…

木は折れたけど…

竹は折れない！

違いは何かあるのかな？

どちらの動きが関節に負担がかからなさそうですか？ **骨盤前傾した時**

・胸を張れていない
・過剰に腰を反っている
⇒ 腰痛

・背骨全体で動いている
・腹筋で腰の過剰な反りを防いでいる
⇒ 腰椎への負担↓

どちらの動きが関節に負担がかからなさそうですか？ **骨盤後傾した時**

・肩に力が入っている
・顎が前に出ている
⇒ 肩こり、頸椎疾患

・肩の力が抜けている
・顎が前に出していない
⇒ 頸椎への負担↓

つまり……

① 理想的な姿勢でいること

② 多様なパターンの動きができること

どちらも大切！！

「健康的な姿勢」へのもう1歩！
多様な動きを行なっていきましょう！！

背骨・骨盤の運動(クネクネ体操)

ここをチェック！

首・肩の力を抜いて

座った状態で背骨や骨盤をゆっくりと動かしていきましょう

呼吸に合わせて無理のない範囲で行いましょう！

クネクネ体操(肩甲骨とともに…)

ここをチェック！

首・肩の力を抜いて

腕(肩甲骨)の動きに合わせて、背骨や骨盤をゆっくりと動かしていきましょう

呼吸に合わせて無理のない範囲で行いましょう！

骨盤・股関節の運動(ユラユラ体操)

ここをチェック！

左右に体重移動しながら、お尻が浮かないように骨盤・股関節をユラユラさせます。

ユラユラ体操(頭・背骨とともに...)

ここをチェック！

左右に体重移動しながら、背筋を出来るだけ伸ばして体全体を横に傾けます。

ユラユラ体操(腕とともに...)

ここをチェック！

左右に片腕を頭上に挙げて体を横に傾けます。

背骨を捻る体操(ネジネジ体操)

ここをチェック！

足を少し広げ、片手を脚につけて呼吸に合わせて無理のない範囲で行いましょう！

ネジネジ体操(腕とともに...)

ここをチェック！

上体をゆっくりとひねりながら、腕を後ろに挙げていきます

多様な動きを身につけるポイント！

- 無理のない範囲で体を動かしていきましょう！
➡ **呼吸(深呼吸)に合わせて行いましょう**
- 体全体を動かしていきましょう！
➡ **部分的なストレッチなどの動きだけではなく、体全体を動かしましょう**

健康的な姿勢を目指そう
～日常生活での姿勢について～

普段はどのような姿勢がいいのかな...

健康的に見えますか？

どのような座り方がいいですか？

座って仕事をする時は？

長時間座っていたら疲れるな...

肩の力を抜いて

腕もリラックス

坐骨で座る

足全体を床につける

どのような座り方がいいですか？

普通の生活で座る時は？

どちらの方がやりやすい？

左右で違う姿勢では、腰や股関節などにも負担がかかりやすい

左右対称の姿勢の方がいいけど...

横座りや足を組む事はいいのでしょうか？

掃除の時はどのような姿勢ですか？

腕はリラックス

体を深く前にかがめない

片足を一歩前に出す

前かがみの作業ではどのような姿勢ですか？

十分に脚を曲げる

道具を使って物を拾う

片膝を立てる

脚を曲げて腰を落とす

洗面の時はどのような姿勢ですか？

腕を洗面台につける

少し膝を曲げる

片足を後ろに下げる

日常生活での姿勢についてのポイント

- ・ 出来るだけ理想的な姿勢を目指しましょう！
➡ 同じ姿勢が継続しないように適度に姿勢をかえましょう
- ・ 体全体を使って動かしましょう！
➡ 体に負担をかけない姿勢を獲得していきましょう

日々の意識
が大切！！



まとめ

➤健康的な姿勢とは

見た目が良く
関節に負担のかかりにくい姿勢

理想的な姿勢

動きの多様性

➤健康的な姿勢を作るために

- ①自分がどんな姿勢をとっているのかを知る
- ②関節に負担のかかりにくい姿勢、無理ない動きを身につける
- ③日常生活に気を付ける

長時間に渡り御清聴頂きありがとうございました