



# 環境保全・改善委員会のアップUP通信 3月号 Vol.137

昨年とった健康アンケートで、みなさんが改善したいと思っている症状の第1位は「肩こり」でした。肩こりの原因のひとつは「悪い姿勢」です。そこで、3月を「座り姿勢改善月間」とします。「肩こり」や「猫背」に、心当たりがあるみなさん！ 仕事中は「正しい姿勢」で過ごすよう意識し、肩こりにサヨナラしましょう☆彡

## それでもそのままの姿勢でいますか？～姿勢が悪いことによるデメリット

### ●肩こり・腰痛・頭痛などの不調の原因になる

姿勢が悪くなると骨格で身体を支えられず、筋肉に余計な負担がかかるため肩こりや腰痛を引き起こす原因になります。さらに、内臓の位置がずれて圧迫されると、**内臓疾患を発症**する可能性もあります。他にも、内臓疾患により体内に老廃物がたまることによる**肌荒れ**、首まわりの神経が圧迫されることによる**首の痛み・頭痛・かすみ目・耳鳴り**、血液やリンパの流れが悪くなることによる**むくみ・たるみ**など、たくさんの不調につながります。

× 反り腰



### ●太りやすくなる

姿勢が悪いと、姿勢維持に欠かせない腹筋・背筋といった筋肉を使わなくなり、筋肉が衰えて**基礎代謝が下がります**。基礎代謝が低下すると、太りやすく痩せにくい体質になるため、さまざまな部位に脂肪がついてきます。

× 仙骨座り



### ●疲れやすくなる

姿勢が悪いと**血行が悪くなり**、**疲労物質(乳酸や老廃物)**が体内にたまりやすくなります。また筋力の衰えにより疲れやすくなるので、**体力不足や疲労感に悩まされる**ことも。。

× 猫背



### ●集中力が低下する

猫背で前かがみになると**肺や心臓を圧迫し呼吸が浅くなります**。結果、脳への酸素供給量が減って軽い酸欠状態に陥り、**集中力が低下する**可能性があります。**注意力が散漫**な時や**イライラする**時は、猫背による脳の酸欠が続いているのかも？

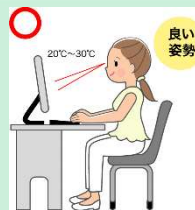
## 正しい座り姿勢とは

良い姿勢とは「骨・関節・筋肉が正常で、神経にも問題がなく、最小限の力で姿勢が保持され、力学的かつ精神的に安定した状態」と定義されます。姿勢が悪いことによるデメリットをなくするためには、姿勢を直すことからスタートです！

### 【正しい姿勢の効果～良いことだらけ!!】

- ◆良い姿勢→「胸郭」が開く→呼吸が深くなり、酸素(空気)を取り込みやすくなる→酸素と二酸化炭素を喚起する効率上がる→代謝がアップする→全身の血流がよくなる→脳への血流がよくなる→脳がよく働く→集中力が高まる
- ◆良い姿勢→身体の一部への負担が減る→身体の不調が起こりにくくなる

- ① 床に足裏をつける
- ② 足首・膝・股関節の角度は90度
- ③ 上半身は、耳、肩、腰の位置が一直線になるように
- ④ 肩の力を抜き、あごは少し引く
- ⑤ 肘の角度は90度ぐらい



背筋を伸ばすというよりも、骨盤をたてる!

## わかっちゃいるけど、正しい姿勢が長時間保てない・・・(泣)

試してみよう! (笑) ⇒ 「骨盤矯正クッション」「地道に筋トレして筋力アップ」「整骨院で骨盤矯正(歪みを治す)」

## たまに姿勢をリセットしよう!

長時間、同じ姿勢で座っていると身体がしんどくなりませんか？ 実は、良い姿勢でも悪い姿勢でも、同じ姿勢を取り続けることは、身体にとっても負担がかかることなんです。なので、正しい姿勢でも維持が難しいのは当たり前なのです。たまに姿勢をリセットしましょう!

### 【ポイント】

- ① 背中を丸める
- ② 背筋を伸ばす

「胸を張る→腰を反る」動きにならない。上下に伸び縮みし、骨盤を動かす。できれば背骨と骨盤を連動させる。頭が前後にブレるのはNG、上下に動くように意識する。30分毎にするのがベスト。

①と②を数回繰り返した後、しっかりと伸ばした姿勢から1~2割脱力した姿勢が、身体に負担が少ないニュートラルな姿勢です☆

## BK30 (ブレイクサーティ) が大事!

座り続けることにより、膝裏の血管を圧迫し続けるので血流が悪くなり、むくみやしびれにつながります。また、血管内の脂肪を分解する酵素の動きが弱くなり脂肪が効率よく燃焼しません。さらに悪い姿勢が続くと、肺が膨らみにくくなり身体にめぐる酸素量が減って脳の働きが悪くなります。



脳も身体もスッキリさせるには、30分に1度、座位行動を中断(break)!!

「立って大きく伸びをする」「トイレに行く」「飲み物を入れに行く」など3分程度立つのがベスト。



筋肉がよく動くように少し大股で歩こう!

他にも「加湿器の水を補充する」「ゴミを捨てに行く」「ウォーターサーバーの水を補充する」「換気しに行く」「ミーティングの準備」「自分のチームの来客対応」などなど..座りっぱなしを改善するために1人が週に1回でも行えば、いつもやってくれる人の負担も減り、自分のためにもなるし、一石二鳥です♪♪ 15時のストレッチも、健康のため、仕事の効率アップのために必要な時間ですよ!