

木・土曜日の午後はコンタクトの処方をおこなっております。矯正科も診察しております。

姿勢が知れば猫背が治る

今の自分の姿勢気になりませんか？



胸を張って背骨を伸ばす！

これが良い姿勢？

胸を張って背筋を伸ばすのは、気持ちの良いものです。たまにすると心のモヤモヤがとれてリフレッシュします。けれども、強く意識している時は、いいのですが、少しでも気を緩めると元に戻ってしまいます。長時間は持ちません。無理に上体をのけ反らせているので、次第に疲れてきます。

ピンッとしていようとしても気を抜いた瞬間に、元の猫背に逆戻りです。姿勢を良くしようと意気込んでいる時には、猫背に気づいてはのけ反り、の繰り返しです。どんなに頑張っても背筋を伸ばしても、その時だけで、一向に癖が変わってくれる気配はありません。**結局、猫背でいた方が楽だということなのです。**



猫背になる本当の原因



猫背になる本当の原因は正しく骨に乗れていないからです。足の裏は広いので、つま先から踵まで、好きなところに体重をかけられます。体重をかける場所を、スネの太い骨から外すと、姿勢が崩れてしまい猫背になるときの重心はつま先側に寄っています。体重が前にかかるると前のめりになり、倒れたいないので、腰を後ろに引いてバランスを取ります。すると上体がくの字に曲がり、前のめりになり、前に屈めば猫背でいたほうが楽になります。これが猫背のメカニズムです。



正しい姿勢で首こり・肩こり改善

猫背でいると首と肩がこります。前に倒れそうになる上体を首と背中中の筋肉で支え続けるからです。こうして背中が硬直して癖になると、今度は背筋を伸ばすのが辛くなります。

正しい姿勢でいると、首と背中が解放されますが、硬直して癖になっている人は、硬くなっている筋肉を無理に伸ばしているのです。正しい姿勢でいる事が辛く感じられます。正しい姿勢でいようとすると事を繰り返している、だんだんと楽になりませんが、もし硬直が重度だったらゆるめのお風呂にゆっくりと30分以上つかって、**血行を十分に良くしてください。**その後には正しい姿勢を取るようになると、慢性化した硬直もほぐされます☆

大たい骨で体を支える

人間が猫背になってしまうのは、立っている時、座っている時です。寝ている時には猫背にはなりません。もうひとつ猫背にならない状態があります。それは、膝立ちをしている時です。みなさんも、まず膝立ちをしてみてください。自然に背筋がスッと伸び、普段から猫背ぎみの人も自然な形で良い姿勢になれたと思います。

大腿の太い骨を、大たい骨と呼びます。

骨盤と上半身全体が大たい骨に支えられています。太く頼もしい骨に乗っているのです。骨盤が安定しています。変な傾き方はしていないので、背骨もその上で、綺麗に伸びていられます。膝立ちをすると、膝が一点で重さを支えます。膝のすぐ上には大たい骨があり、無条件に大たい骨で体を支える姿勢を作り大たい骨に上手に乗れば良い姿勢に到達できます。

①まず大たい骨に乗るには、つながるスネの骨に乗ります。スネの骨は2本あり内側の方に太い骨があり、そこに乗ることをイメージします。

②スネの太い骨を下に降りて行き、ちょっと土ふまずとかかとの間辺りに体重を乗せます。この時、肩幅位に足を広げます。

そうすると、スネの太い骨に乗って、大たい骨に乗って膝立ちと同じ状態になります。あとは、全身の力を抜きます。立ちながら力を抜くのは怖いですが思いっきり抜いてみてください。自分の背筋を意識して、スッと楽に自然に伸びていければ成功です☆