

ヤー坊の けんこうナビ



健康お役立ち情報

テーマ 「冬場の猫背に要注意」

寒い季節は、ついつい「猫背」になっていませんか？

肩こりや腰痛、頭痛などの不調につながる「猫背」を改善するにはどうすればいいのでしょうか？



冬場に猫背になりやすいのはなぜ？

人は寒さを感じると、身体の中心部を保温しようとします。そうすると、背中を丸めて自然と猫背の姿勢になります。また、身体が冷えると自律神経に乱れが生じて、胃腸の働きが低下して、お腹がゆるくなったり便秘気味になったりして、ついお腹をおさえて猫背の姿勢になっている場合もあります。さらに、背中が丸まった状態で寒くて震えていると、筋肉を固くしてしまいます。その状態が続くと筋肉は凝り固まり、肩こりや頭痛などのつらい症状を招きます。

猫背にならないためにしたい「寒さ対策」

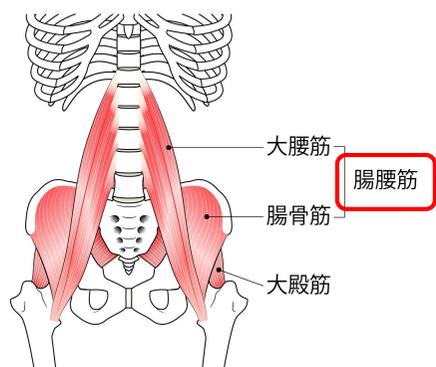
寒さ対策でたくさん着こむと体が動きづらくなってしまいますので、ポイントを絞って対策をしましょう。

まずは【お腹を温める】こと。腹巻の着用がおすすめです。お腹を温めることで、内臓機能を高めてついつい猫背になってしまうことを防ぐことができます。

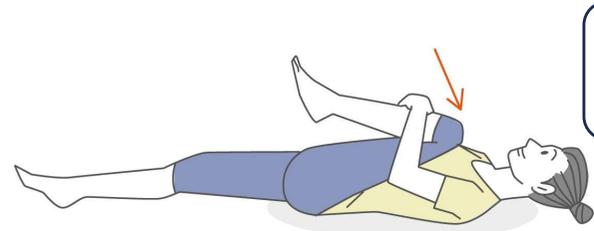
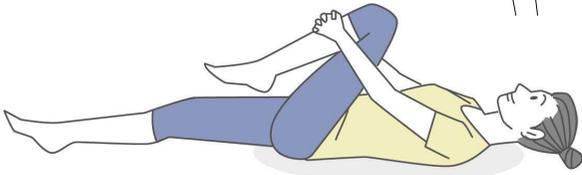
次に【首を温める】こと。冬の猫背の原因のひとつが、首元が冷えないように首をかかめる（肩をすくめる）ことです。首を温かくしておけば、猫背にも肩こりにも頭痛になりづらいのです。マフラーやネックウォーマーを活用しましょう。

猫背改善 おすすめストレッチ ① 寝ながら手軽に腸腰筋ストレッチ

正しい姿勢を保つためには、上半身と下半身をつないで身体を曲げたり、脚を上げたりする際に働く筋肉「腸腰筋」が大切です。背中が丸くなると、この「腸腰筋」は緩んでしまいます。腸腰筋が弱くなってしまうと、骨盤を正しい位置に保つことが難しくなるので、どんどん姿勢が崩れてしまいます。仰向けに寝て行えるストレッチなので、寝る前に布団の上でやってみてください。



- 1) 仰向けに寝る
- 2) 両手で左脚を抱え、胸に引き寄せる。
腸腰筋をしっかりと使うためにも、少し膝をひきあげるようなイメージでグッと引き寄せる。
- 3) 左ひざは曲げたまま両手をバンザイする。
脚の筋肉を使って、左ひざを胸に引き寄せていく。
- 4) そのまま30秒ほどキープをし、反対側も同様に行う

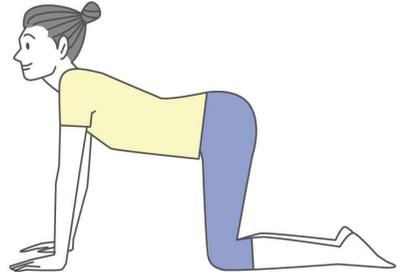
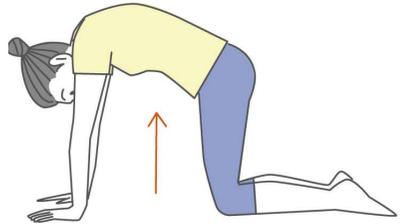


膝を引き寄せたまま
両手をバンザイする

猫背改善 おすすめストレッチ② 背中を緩めて猫背を改善するストレッチ

肩から腰にかけての関節を連動して動かし、猫背改善をするストレッチです。

- 1) 四つん這い姿勢になる。両手は肩幅、両膝は腰幅。
- 2) (息を吐きながら) 肩甲骨を離すように両手で床面を押しておへそを覗き込むようにして頭を下げ、背中を丸める
- 3) (息を吸いながら) 顔を上げながら肩甲骨を内側に寄せて背中を反らす
- 4) 2つの動きを10回程度繰り返す



背中をなるべく大きく動かすことを意識してください。肘が曲がらないように注意してしましょう。肩より前に手をついてしまうと動きが小さくなってしまいますので、肩の真下に手首をおきましょう。