

体の不調と姿勢の関係



肩こりや腰痛などの体の不調には実は「姿勢」が大きく関係しています。

姿勢はよくても悪くても長時間同じ姿勢を続けると体に不調を招く可能性があります。日常生活で無意識にとっている姿勢のクセが長年習慣化し、不調を招くこともあります。今回は、姿勢によっておこる不調と普段から意識できる姿勢・ストレッチのポイントをご紹介します。

姿勢が原因でおこる不調

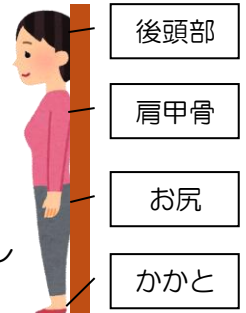
筋肉は同じ体勢を長時間続けていると、ずっと緊張し続け、筋肉内の細い血管が圧迫されて血流が悪くなり、硬くなってしまいます。その結果、**首こり**、**肩こり**、**腰痛**、**便秘**などを引き起こします。また、脱力して背中が丸まった状態のいわゆる猫背の姿勢は、筋肉が凝り固まることで、血管が圧迫され、酸欠状態になって**頭痛**を引き起こすこともあります。

姿勢をチェック

「よい姿勢」とは背骨が自然な S 字カーブを描いている状態のことをいいます。ご自身の姿勢の現状を確認してみましょう。

身長を測る要領で壁を背にして立ち、**かかと**、**お尻**、**肩甲骨**、**後頭部**の4点を壁につけ、あごをひきます。この際、無理なく4点が壁につき、腰と壁の間に手のひらを入れてみて、隙間が手のひら1枚分であれば「よい姿勢」です。

日常生活の中でも、負担がかかる姿勢はいくつかあります。例えば、前かがみで髪を洗い流す、しゃがんで草むしりをする、長時間座りっぱなしなどの姿勢になることが普段から多い方は注意が必要です。



姿勢改善のポイント

体に不調が起きないように普段から意識できる姿勢のポイントとストレッチのポイントをご紹介します。

① 日常生活での意識ポイント

- こまめに姿勢を変える。
電車内で右手でつり革をつかんでいたのを左手に変える、デスクワークの際は、60分に1回立ち上がったたり伸びたりするなど。



② ストレッチのポイント

筋肉を伸ばした状態で静止する「**静的なストレッチ**」は筋肉への負担が少なく、安全に筋疲労回復、柔軟性、リラクゼーションを高めることができます。

- 息を止めずにゆっくりとはきながら伸ばす
- 反動やはずみはつけない
- 伸ばす筋肉を意識する
- 張りを感じるが痛みのない程度まで伸ばす
- 20～30秒伸ばし続ける
- 筋肉を戻すときはゆっくりじわじわもどっていることを意識する
- 一度のストレッチで1回から3回ほど伸ばす



※椎間板ヘルニア等の疾患がある方は主治医と相談してから行うようにしましょう。

※新潟県のHPでは「ち～とばっか動効果（うごこうか）」メニューを紹介しています。

参考：へるすあっぷ21、職場における腰痛予防対策指針（健康づくり推進課 田巻 望 2025.9）