

# Stretch Time

監修 ● 井川明日香  
(NPO 法人日本ストレッチング協会)

## 姿勢を見直して 肩こり・腰痛を予防しよう!

悪い姿勢で長時間作業を続けていると、体が歪んだり、部分的に筋肉が硬くなってしまふことがあります。肩こりや腰痛の原因は、その悪い姿勢のせいかもしれません。まずは、姿勢を見直して、肩こり・腰痛を予防しましょう。

### 悪い姿勢①「ねこ背」



ねこ背は、背中が丸まり骨盤が後ろに傾いた状態です。5kg近くある頭の重さを、肩まわりの筋肉だけで常に支えていることになり、負担が大きくなります。

### 悪い姿勢②「体をねじる」



斜めに置いてあるパソコンなどに対して体をねじって作業を行うと、体幹部の筋肉や脊柱が常にねじられている状態になり、負担が大きくなります。

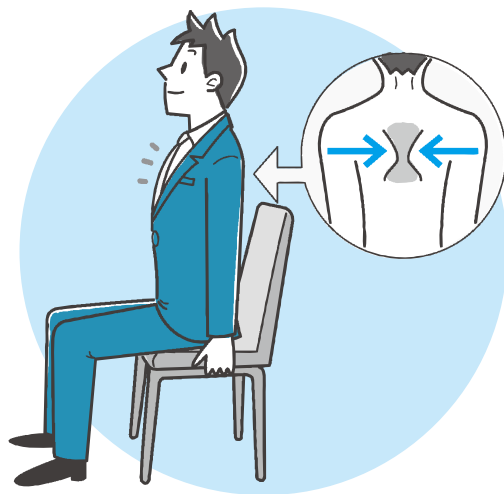
### 悪い姿勢③「脚を組む」



脚を組むと骨盤が傾き、そのバランスをとるために体がねじられます。体幹部の筋肉や脊柱がねじられた状態になって、負担が大きくなります。

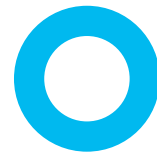
### 姿勢をよくする ストレッチ

- ①イスに浅く腰掛け、骨盤を立てて座る。
- ②イスの座面を持ち、肩甲骨を寄せる。
  - ・斜め上を向くように軽くあごをあげる。
  - ・肩甲骨を引き下げ、首が長くなるようなイメージで胸を伸ばす。



- ③その状態で深呼吸を3回行う  
(4秒で吸って、2秒止めて、6秒で吐く)

### 良い姿勢



ひざを直角に曲げる



背もたれにもたれない

つま先からかかとまで  
しっかり床につける