

いつまでも若く、健康で過ごす秘訣

姿勢のはなし



皆さんは、普段、姿勢を気にして生活していますか？立ち姿、座り姿、歩く姿は思っている以上に「見た目年齢」を左右します。そればかりか、姿勢が悪いことで、内臓の動きを妨げたり血液やリンパの流れを悪くしたりと身体への影響も大きいのです。

猫背していると、肩こりや腰痛の原因にもなります。また食事のとき誤って気管に入りやすくなり肺の機能が低下することもあります。

姿勢の悪さは、気持ちも左右し、憂うつな気分になってしまう一因でもあるのです。

正しい姿勢を心がけましょう。

◎正しい姿勢

あごをひく

肩の力を抜く
左右の肩の高さを
同じにする

お腹に軽く力を
入れる



頭のてっぺんから
天井に引っ張られる
イメージ

耳・肩・股関節・
くるぶしがまっすぐ
線で結べるように

お尻を引き締める
ような感じで

正しい姿勢を続けると、メタボ予防にも
なります

× 悪い姿勢

前かがみ

反らしすぎ



歩き方

うつむかず
目線は水平に

かかとから着地



あごを引いて
首・背筋を伸ばす。

胸を張って、腕は
自然に振る

リズムよく、つま
先から蹴り出し
歩く

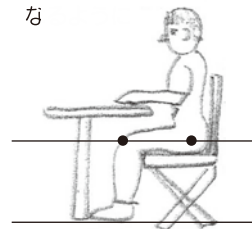
座る時

膝と股関節を結んだ
線が床と平行に
な

軽くアゴを引き、
背筋を伸ばす

背中と椅子の間に
少し隙間ができるのが理想
(タオルをまるめてはさんで
も良い)

お尻を背もたれに密着



加齢に負けず、若々しく歳を重ねるために・・・

正しい姿勢で過ごすためには、下肢や背腰の筋力を維持することも大切です。

町の介護予防教室「高齢者水中ウォーキング教室」では、身体に無理なく筋力維持をはかります。良い姿勢になり、肩こりや腰痛も軽減したという声もあります。ぜひ、気軽にお申し込みください。(広報16ページ掲載) また、5月からは介護予防教室「らくらく健康塾」も開講します。正しい姿勢での歩き方などを伝授します。運動が苦手な方でも大丈夫です。4月の広報で募集しますので、お楽しみに。