

## すこやか エイジング

Vol.17

健康な体で毎日生き生きと暮らすために。日常生活に取り入れやすい健康づくりのポイントを紹介します。

### 正しい姿勢でいつまでも健康に

かばんを片方の肩ばかりで持つ、足を組んで座る、長時間同じ姿勢で過ごすなどの癖は、筋肉や骨格のバランスに影響し、姿勢を崩します。やがて筋肉は正しく働けなくなり、関節への負担も増加してさまざまな痛みや疲れやすさの原因に。また、呼吸や内臓機能の低下、気分の落ち込みにもつながります。

20代でもスマホなどの影響で猫背が増えていて、60代以上の2～3人に1人は脊椎後湾症ともいわれます。今日から正しい姿勢を意識してみましょう。

問 長寿介護課  
Tel.674-7881

#### 今月のガイド

長寿介護課・理学療法士  
眞砂美鳥さん

運動器の健康を保つ体操などを紹介しています。少しずつ意識することで、笑顔で楽しい日々につなげましょう。

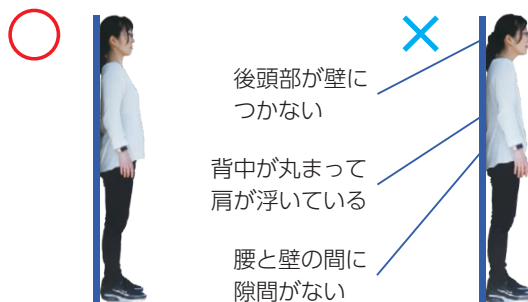


#### Check

#### あなたの姿勢は大丈夫？

- ☑ 足を肩幅に開き、かかとを壁につけて立ちます。後頭部、両肩、お尻、かかとが壁につき、腰と壁の間に手のひらが入る隙間のある状態が正しい姿勢です
- ☑ 鏡などで正面から見て、肩や腰の高さ、膝やつま先の向きなどの左右差も確認してみましょう

こうなっていませんか？



#### Let's try 1

#### 筋肉や関節の状態を整えよう

続けることで徐々に姿勢や動きの変化などを実感できます。無理のない範囲で行いましょう。

※持病のある人はかかりつけ医にご相談ください

週に3回程度を1カ月続けてみましょう



#### Let's try 2

#### 癖や生活習慣を見直そう

##### ①姿勢を崩す癖を見直す

片足重心で立つ、かばんを片方の肩ばかりで持つなどの日常に潜む癖を見直し、正しい姿勢を意識しましょう

意識が変われば姿勢も変わりますよ



##### ②デスクワークのときも意識

骨盤を起こし、肩甲骨周囲や体幹を意識して顎が出ないように。タブレットなどの高さを調節すると目線が上がります。また、30～60分に1回は立ち上がって動き、姿勢を変えましょう

##### ③食生活に気を付ける

栄養が偏ると、骨密度や筋肉量の低下につながります。栄養バランスを意識した食生活を心がけましょう

##### ①ストレッチ

筋肉や関節を柔軟にして身体の可動域を向上させます。できるだけ毎日、硬いところを中心に、反動をつけず「痛気持ち良い」程度に1カ所30～60秒程度で行います

##### ②筋力アップ体操

安定して動くために十分な筋力をつけます。体幹トレーニングやスクワットなどを中心に行いましょう

##### ③有酸素運動

ウォーキングなどを行い、正しい姿勢を保ちながら動ける持久力をつけます