

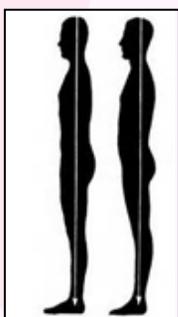
# 姿勢の良い・悪いはどこでわかる??

保健医療学部 臨床柔道整復学講座  
上見美智子 神内伸晃 岡本武昌

## 良い姿勢とは?

1. 疲れにくいこと
2. 体に負担がないこと
3. 動きやすいこと

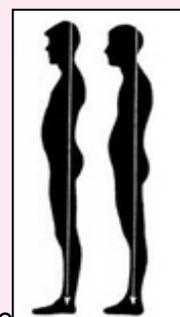
上記の条件を満たす姿勢が良い姿勢です。



## 悪い姿勢とは?

1. 筋肉の張りや関節の痛み
2. 筋肉や靭帯の緊張
3. 内臓などへの負担

上記の症状を起こすような姿勢が悪い姿勢です。



私たちの研究は姿勢によってどのような障害が生じるか調べています。



研究ではこのように...

①からだに指標となる点(マーカー)を取り付け写真を撮ります。



腰の高さは同じですか?



右の腰が少し高い

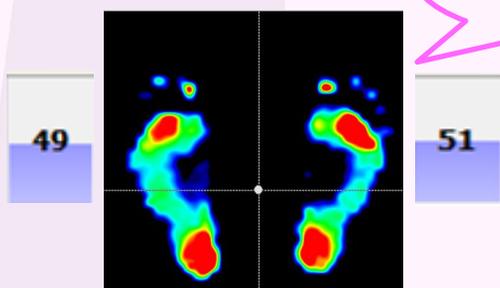
肩の高さは同じですか?



左肩が少し高い

この写真の結果からわかる様に、ほとんどのヒトの肩や骨盤の高さは左右対称ではないのです！また、体重の左右バランスを見ることによって、どちらの足に体重が乗っているか、すぐにわかります！これらの違いが、いわゆる体のゆがみであり、腰痛などの原因になります！！！！

②足の体重バランスを測定します。



体重のバランスは左右同じですか?

どんな姿勢の人が腰痛になりやすい?  
猫背の人や、腰が反りすぎているヒト、おなかがポッコリ出ている人などが腰痛になりやすいヒトといわれています。体重バランスでは、左右の差が大きければ大きいほど、腰痛になりやすいのです。

みなさんも

一度、鏡の前に立って自分の姿勢を見てはいかがでしょうか?

