

BとGのビューティー

ボーイズ ガールズ

年齢を重ねると、どうしても背中が丸くなりがち。背中が丸いと疲れているように見えたり、老けて見られたりすることもあります。そこで、腰に負担のかからない正しい姿勢を保つ方法をご紹介します。

深呼吸で背筋を伸ばして腰痛予防にも正しい姿勢を

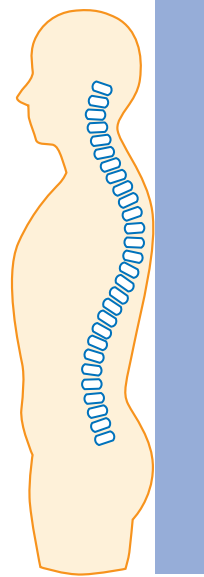
菅沼 薫 ビューティ&ライフ サイエントリスト

人は、二本の足で歩くようになったことで、手が自由に使える、高度な技術と文化を持つようになったといわれていますが、そのときから人は腰痛と格闘する運命を背負ったのかもしれない。

整形外科のお医者さんが言うには、「立っているときよりも座っている姿勢の方が腰に負担がかかる」そうです。脊椎のしなやかなS字状のカーブは、腹筋や背筋などの多くの筋肉や靭帯によって支えられています。歩くことの少ない現代の生活では、姿勢を支えるべき筋力が衰え正しい姿勢が保てなくなりやすくなります。そのため座っているときの姿勢が悪くなりやすいのです。とくに背あてに上半身をもたれかかるときに背骨が曲がりやすく、腰への負担が大きくなります。正しい姿勢を心がけることは、美しく若々しく見えるばかりか、腰痛予防にもなります。

正しい姿勢で立つ
筋を伸ばす」「胸を張るが反らしすぎない」「おなかを凹ませる」「お尻を引きしめ持ち上げる」「あごを上げない」「膝を伸ばす」です。頭の頂点から一本のひもで吊り上げられている感じと思えばいいでしょう。

正しい姿勢で立つ



頭と肩甲骨、お尻の3点が壁や柱にぴったり当たるようにします

あとは立っているときと同じように、「背筋を伸ばす」「おなかを凹ませる」「腰を反らしすぎない」「足を組まない」「膝は直角に下ろす」とよいでしょう。

床に座るときは、腰に負担が少ない正座が望ましいですが、正座に慣れていない現代生活では、足がしびれたり、膝に負担がかかるので、お尻の下に小座布団を敷いたり、携帯用の正座イスなどを利用するとよいでしょう。胡坐や横座りは、背骨が曲がってしまうので、長時間は避けた方がよいですね。

いずれの場合も同じ姿勢を長く続けるのは疲れますから、ときどきは深呼吸をして背筋を伸ばし背筋をほぐしてください。正しい姿勢は、腹筋と背筋の強化が大事。日ごろから筋肉を鍛えるための体操をしたり、ストレッチを行うことをおすすめします。



すがぬま かおる フジサンケイグループのエフシージー総合研究所(フジテレビ商品研究所)取締役兼暮らしの科学部長。富山県生まれ。美容・健康科学研究者、美容師、毛髪診断認定指導講師、メイクアップ手法を清水刺に師事する。テレビ生活関連番組の出演多数。「大人ニキビのためのメガネ拭き洗顔」発見者。