

おのころ健康だより

『猫背』

歳をとるとどうしても若い時よりも背中が丸くなってきました。それを予防しようと思える方は多いです。しかし、背骨の構造から来る自然な老化現象なかなか難しいですし、間違えた認識で努力の方向を間違えている方も多いです。そこで今回は「猫背」についての解説をしていきます。

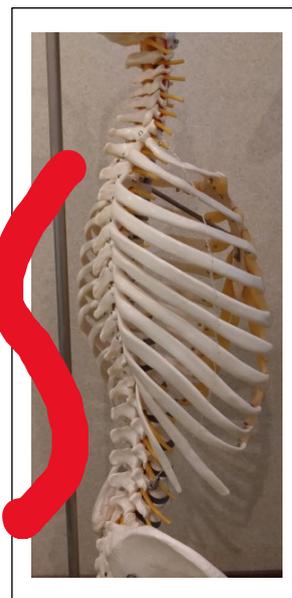
猫背と言っても大きく2種類があり、基本はこのようなSの字ですが



1つ目の猫背は骨盤が後ろに傾いて背骨全体が大きくCの字を描くものです。

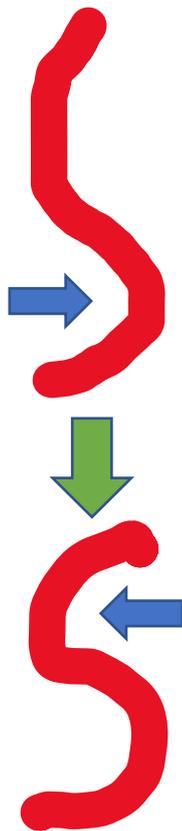


2つ目の猫背はSの字のカーブが大きくなって背中丸みが目立つようになるものです。



猫背にならないように気を付けている方はどちらかというところ2つ目の猫背になりやすいです。どういふことかというところ、猫背にならないように腰を反らすせい

- ① 腰椎が前方に湾曲する
- ② 胸椎が後方に湾曲する



このように背骨が変化してしまいます。こうなると次は頸椎にも影響が出て、頭が前方に移動してしまいます。

◎猫背の予防

腰が丸まるのを防ぐために、腰椎の湾曲が強くなるので、腰を反らすのではなく、**背筋を真上に伸ばす**ようにするだけです。



注意点は腰を反らすのに比べて背筋を上に伸ばすのは動きとしては見えないくらいなので感覚的に分かりにくいという所です。慣れるまでは鏡で見えてチェックしたり、誰かに頼んで携帯で写真を撮ってもらうなどして**自分の考えている姿勢と実際の姿勢の違いを把握するの**が大事です。

○失敗例

背筋を伸ばすつもりが後ろに反らしてしまう



◎猫の背中

猫背と表現されますが、本当の猫背は左下の写真のように肩甲骨によって丸なっています。



人間も本来はこの写真のような肩甲骨周囲の柔らかさがあるはずですが、文明の発展であまり身体の機能を使わないせいで固くなってしまっています。現代では特に水泳選手が肩甲骨周囲の柔軟性のトレーニングをするようです。肩甲骨周囲の柔軟性が出てくると筋肉を介して背骨や肋骨にも良い影響を与えます。方法は**4つばいや机にもたれて脱力**をするだけです。コツは**肘の内側を前方に向ける**ようにして肘を固定すると脱力しやすくなります。健康や若さを保つのは色々な手段があります。背中を伸ばすことから健康に気を配ってみてください。