



ごあいさつ

こんにちは。快整体院の秋山弘明です。

大寒を迎えいよいよ寒さも厳しくなっていますが、風邪などひかぬよう、十分気を付けてください。

爽快通信も今号で6号目で丸一年を迎えました。日頃、来院された方々に口頭で説明させていただいている内容を書いてまとめたものですが、皆様からいろいろなお報告やご感想をいただいて大変嬉しく思っております。今後とも引き続きお読みいただければ幸いです。

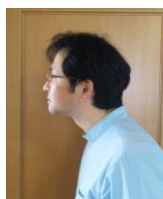
姿勢の重要性について

頚椎の前方平行移動は頭部前方姿勢ともいいます。これは世界的に最も一般的に見られる人体構造の姿勢の歪みで、ほとんど全ての成人に加齢とともに現れます。簡単にいうと、アゴが前に出た姿勢です。この姿勢ですと、肺活量に影響したり、頚椎の回旋や伸展を制限する他、正常な肩の動きを制限してしまいます。五十肩、肩こり、首痛、全身の疲れ等、様々な症状を誘発します。

実際にどれ程影響が出るか、実験してみましょう。

① 呼吸のテスト

両足を肩幅に開いて立ち、自分の顎の先に電車の線路が伸びているようなイメージで、前方の線路に自分の顎を乗せるような気持ちで、できるだけ前に顎を突き出します(以下A姿勢)。その姿勢で呼吸をしてみます。すると、浅い呼吸しかできません。



A



B

次に、耳が肩の中央の位置にくるように頭部を移動させます。アゴを引いた状態です(以下B姿勢)。この姿勢で、呼吸をしてみます。すると、今度はさっきよりも深い呼吸が出来ます。

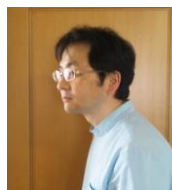
② 首の回旋のテスト

A姿勢ですとあまり振り向きません。→



B

← B姿勢ですと十分振り向けます。



A

③ 首の伸展テスト

A姿勢ですとあまり上に顔を向けられません。→



B

←B姿勢ですと十分上に顔を向けられます。



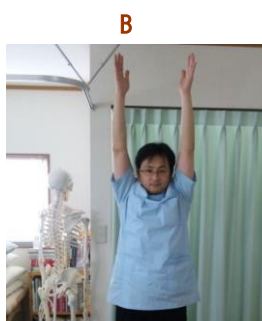
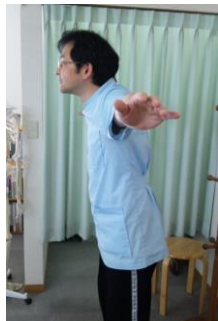
A

④ 肩の外転テスト

A姿勢では両腕を上にも上げようとしても肩の高さ以上挙げられません。B姿勢だと両腕は頭の上まで挙げられます。



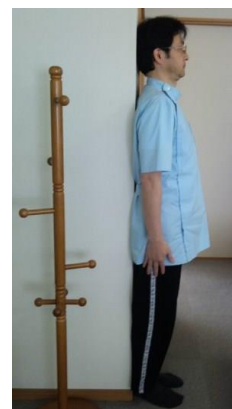
A



B



良い姿勢↓



これほどにも、姿勢は身体に大きな影響を及ぼします。ですから、これからは少し意識して姿勢を整えるようにしてみてください。 →写真右が良い姿勢です。