

アスパークだより

No. 388

2月1日発行

黒田あゆみ

みなさんこんにちは！寒くなり体調を崩されていませんか？
寒くなるとついつい背中を丸めてしまいますよね。
なので今回は「猫背について」です！

～猫背になる原因～

・日本人特有の体型

日本人は平たい体型をしていて
背中やお尻、太ももの裏側などの筋肉が発達しづらい。

・ライフスタイルの変化

長時間のデスクワークやスマートフォンなどの普及により
長時間同じ姿勢をとることが多くなることで、首から背中
腰の筋肉が前かがみに固まってしまう。

・運動不足

カラダを真っ直ぐに保つためには、筋肉と体力が必要となる。



～3種類の猫背！あなたはどのタイプ？～



首が前に出て背中が丸まってしまう **首猫背タイプ**

(出やすい不調) 肩や胸のしびれ・頭痛



背中が強く丸まってしまう **背中猫背タイプ**

(出やすい不調) 内臓に負担がかかる・胃のむかつき・胸やけ



腰の部分が丸くなる **腰猫背タイプ**

(出やすい不調) 足腰の冷え・腰痛・便秘

猫背の原因と治す方法！筋トレやストレッチで改善できるの？

～毎日できる簡単ストレッチ～

胸をはって肩を開く！いつでもどこでもストレッチ

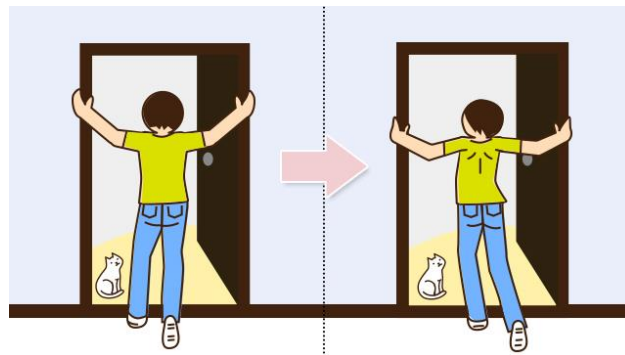
- 1) 手を後ろで組んで
1・2・3・4のカウントで両肩をグッと外側へ広げて胸を張ります
- 2) そのまま首を少しずつ上に向けていきます。
5・6・7・8のカウントでキープしましょう

内側に丸まってしまった部分を反対側に戻すイメージです。
ゆっくりと戻して最初から繰り返しましょう。



入口を使ってぐーっとストレッチ

両手を10時10分の方に伸ばします。
両手はそのままで体だけ前にぐーっと突き出します。



肩を広げて丸まった背中を伸ばすのに気持ちいいストレッチです。

寒い季節はつい体を丸めてしまい姿勢が悪くなってしまいがちです。

丸くなってしまった自分の姿勢が1番楽な状態になってしまいます。

冬こそストレッチで背中をまっすぐにして

猫背を少しずつ改善していきましょう！