

猫背に要注意！ 姿勢を正して



この時期は初めての人に会う機会も多いからシャキッとしたいんだけど、鏡を見るとなんだかパツとしない。首・肩・腰も痛いし……。もしかしてこの丸まった背中と関係あるの？

不調の陰に「猫背」あり？

姿勢は第一印象を決める重要な要素。姿勢がいいだけで「明るい」「信頼できる」「前向き」といったポジティブな印象を与えることができます。一方、姿勢が悪いと見た目が悪いだけでなく、肩こりや首こり、腰痛の原因になったり、呼吸が浅くなって全身の血行が悪くなるなど、健康にもさまざまな悪影響があります。

悪い姿勢の典型は「猫背」。猫背とは、首が前に突き出して背中が丸まった状態のことです。人の頭の重さは約6kg、Lサイズのスイカほどもあり、寝ている時以外はこの重量を背骨が支えています。頭が背骨の真上にあれば背骨全体で支えられますが、猫背になると骨だけでは支えきれず、骨をサポートする筋肉に負担がかかって、こりが生じるのです。

また、首は脳と他の部位をつなぐ重要な場所で、多くの神経が通っています。猫背になって首の筋肉がこると、そばを通る神経が圧迫され、頭痛になったり、やる気が出ない、イライラするなど精神的な不調につながることもあると言われています。猫背は、生活習慣や、心理的な要因から引き起こされるものがほとんどです。例えばパソコン、携帯電話やスマートフォンを長時間見るなどの積み重ねが猫背につながります。

まずは首をまっすぐにする

最近、猫背の人が増えているのは、パソコンやスマートフォン・携帯電話を長時間見る生活が一般的になってきているのが要因の一つ。通常、これらの画面を見る時はうつむき加減になり、画面を見るために少し首を前に出します。これは見事な猫背の姿勢。こうした「IT猫背」になりやすい環境の人は、生活の中でうつむいている時間を極力少なくすることが大切です。

スマートフォンは目の高さで

スマートフォンや携帯電話の画面を見る時は、できるだけ顔の前に持ち上げ、首を曲げないように心がけましょう。頭をソファの背などにもたれかけることも首の負担を軽くします。



パソコンはデスクトップを

ノートパソコンは前かがみの姿勢になりやすいので、首を曲げずに画面が見られるデスクトップがベターです。ノートパソコンを使用する人も、15分に1回、頭を30秒後ろに反らせて休むことで、猫背の姿勢が定着することを防げます。



「ストレッチポール」で猫背伸ばし

いい姿勢を心がけても、長い時間をかけてついた筋肉のクセはなかなか戻らないもの。そんな時は、背中にあてて寝るだけの「ストレッチポール」で丸まった猫背を伸ばして、正しい姿勢を覚えさせましょう。やり方は、ポールを横にして背中にあてます。ひざは立てて、息を吐きながらゆっくりと背中を伸ばします。



アトラスグローバル会からのお知らせ

●ストレッチ講習イベント報告

5月27日(土)にアトラスグローバル会のイベント、アスライ山梨トレーナーによるストレッチ講習会を開催しました。今回は小松市民体育館にて行いました。今回はストレッチ前に筋肉に関するサプリメントのクリアファイバーや塩サスリなどの説明を聞いていただいたからストレッチをしました。道具を使わずできるストレッチから、ヨガマット、ストレッチポールを使ったもので、みなさん一時間半ほど汗を流しながらがんばって頂きました。身体が硬くてうまくできなかつたりすると自分の悪いところがわかったり、調子の悪いところをどうしたらいいかを聞いたり、自分の現状を知る機会としていいイベントになればと思います。定期的開催しますので、ご家族、お友達と参加してみてください。



アトラスからのお知らせ

●第9回アトラス施術研修会報告

平成29年5月15日、16日の二日間に渡り、各地の開業者、アトラス、アプサライの施術師が集まった第9回合同研修会をアトラスビルにて行いました。今回は日々の施術の中で新たに発見した施術の方法や、捻挫などの応急措置としてのテーピングの仕方などを勉強しました。



開業店からのお知らせ

●店舗移転のお知らせ

グローバル 東京事務所

営業所が移転となりましたのでお知らせいたします。

◆旧営業所：〒104-0061 東京都中央区銀座2-13-16
アヴァンティーク銀座201号

◆新営業所：〒130-0002
東京都墨田区業平1-5-3-501
TEL03-5351-2203

石川県療術師会からのお知らせ

●加賀百万石ツデーウォーク

無料奉仕活動報告

平成29年6月3日、4日にわたって開催された第14回加賀百万石ツデーウォーク大会ゴール地点にて、無料奉仕活動(無料施術)を行いました。1日目は金沢勤労者プラザ、2日目は金沢駅もてなしドーム地下イベント広場で行いました。当日は無料施術以外に、「塩ファイトPLUSサプリ」のサンプル配布、販売も行いました。参加された方は、昨今の異常な暑さで熱中症への関心を持たれている様子でした。

