フィジカル・ミニトレーニング

背筋をまっすぐ伸ばして、猫背を解消！

健康運動指導士／石井千恵

猫背は、肩こりや頭痛など体に悪影響を及ぼします。背筋を伸ばして、姿勢を改善しましょう。

背筋が伸び、姿勢のいい人は、見た目が美しく、年齢的にも若々しい印象を与えます。逆に、背中の丸い猫背の人は不健康に見えます。

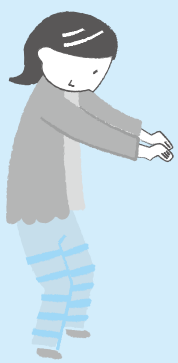
猫背の欠点は見た目だけではありません。体がゆがみ、肩こり、頭痛、腰痛の原因になるばかりか、内臓に悪影響を及ぼすことも。また、バランスが悪いため、頭の重みを背骨だけで支え切れなくなり、首や肩に痛みが出ます。前かがみの姿勢で歩くと、関節で重心を修正するので股関節やひざに痛みが生じます。

一方、背筋を伸ばせば、凝りや痛みから解放されるだけでなく、自然と腹筋が強化されて内臓の働きが活発になります。便秘が解消されたり、肌のつやがよくなったりと美容面での効果も期待できます。

簡単にできる以下のストレッチを行って猫背を解消し、見た目も体の中も健康になりましょう。

自宅でのびのびストレッチ

1



両手を胸の前で組み、斜め下にひじを伸ばしながら背中を丸めて、ストレッチをします。背中の筋肉が引っ張られるようなイメージで行います。

2

両手を頭の後ろに添えて、胸を張ります。手のひらで後頭部を押すようにしながら、前かがみにならないように体幹である腹筋と背筋を引き締めます。

オフィスできれいな後ろ姿づくり

1

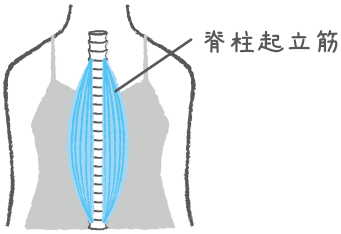
胸の前で両手を組みます。組んだ手を右に倒し、同時に脇腹も伸ばしながら体を右に倒します。この姿勢を15秒保ったあと、ゆっくりと戻して反対側も行います。

2

両ひじを後ろに引きます。このとき、肩甲骨の周辺を意識しながら背中の中央に左右のひじを寄せるようなイメージで行います。息を吸いながら元の姿勢に戻ります。

背筋（はいきん）力が衰えると前へかがみやすくなり、猫背に。8〜12回を目安に、仕事や家事の合間に行いましょう。

使う筋肉はここ！



石井先生からのワンポイントアドバイス

疲れてくると背中は自然と丸くなり、猫背になります。猫背がくせにならないように、トイレに行くときや台所に立つときなど、チェックするタイミングを決めて、意識的に姿勢を確認するとよいでしょう。