

疲れからついついダラツとしちゃう…

「姿勢」を正してスツキリ美人!

冷え、肩こり、頭痛、便秘…女性の健康の悩みは尽きません。実は、そんな不調に大きく影響しているのが、「姿勢」です。姿勢が悪いと、見た目も貧相に。姿勢を改善して、体の外も中も美しくなりましょう。

生活の中には、姿勢を悪くする

要因がたくさんあります。パソコンに向かって座るときや座って本を読んでいるときに背中が丸くなっていませんか。また、立っているときに腰が反りすぎて出っ尻になっていたり、いつもかばんを同じ手で持っていたり、いすに座って足を組むときに同じ足が上になっ

ていたり。こういった姿勢の悪さや習慣によって特定の筋肉に負担がかかったり骨格がゆがんだりして、不調につながるのです。気づいたら背筋を伸ばす、足を組むときに上に来る足を変える、かばんを持つ手を変えるなど、できることから始めましょう。

姿勢改善でダイエット効果も!?

上半身がまっすぐに伸びた状態を維持するためには、腹筋の表面から深部まで使われます。それによって、女性に多いぽっこり下腹部の原因である内臓下垂を防ぎ、筋肉がほどよくつくことで基礎代謝も上がります。

【姿勢が悪いとなぜだめなの?】

●座っているとき●



首と肩

猫背で前に出た頭を支えようと首や肩の筋肉が疲労し、こり固まってしまう。硬くなった筋肉が神経を圧迫して頭痛の原因にも。

腰

猫背によって、腰を支える筋肉に負担がかかり、腰痛につながる。

足

足を組むと骨盤がゆがむので、内臓が下がり、便秘や血行不良による冷えにつながる。

腰

腰が反った姿勢だと、背筋が緊張し、腰痛の原因に。腹筋はゆるむので、筋力が落ちてきて便秘や下痢につながる。

足

猫背で前に体重がかかることでふくらはぎが緊張し、血液の循環が低下、むくみや冷えの原因に。

●立っているとき●

【正しい姿勢をめざそう】



理想的な座り方

椅子に深く座って、お尻を締めて骨盤は立てる。背筋を伸ばし、足は組まず、ひざ下をまっすぐ床に伸ばす。

理想的な立ち方

お尻を締めて、両方の足に均等に体重をかける。顎を引いて、頭の上から引っ張られているような感じで背筋を伸ばす。

