

# こしき沢接骨院便り 2015年 秋号

秋は終わりにゆく年の集大成に向かつて  
改めて何かに取り組みたくなる  
「再スタート・再チャレンジの季節」  
みなさんも何か始めてみませんか？



嬉しい・楽しい・幸せ  
こしき沢接骨院 長岡市津場町1-15 院長：頼澤幸一



TEL: 0258-27-5642

## 知って得する姿勢の知識

### 連載第一回 — 姿勢の語源 —

当院では患者さんの治療をするときに、姿勢についても直していただいています。それというのも、腰痛、肩関節痛、膝痛、しびれなど多くの症状は姿勢の悪さが原因となっているからです。逆に考えれば、姿勢さえ良ければこれらの症状も出にくい。良い姿勢を身につけることが予防にもなるということです。

それに良い姿勢をとることのメリットは、内臓の働きを良くし、見た目も若見え、精神的にもポジティブになれる。まさにいいことづくめです。

それではなぜ多くの人達が良い姿勢になろうとしないのか？ 街行く人達の姿勢を見ても良い姿勢の人をほとんど見か



けません。私が子供のころは、よく親や先生に「姿勢が悪い」「せぼんこ(猫背)になってんぞ！」などと言われたもので、今では親も先生も「良い姿勢をしなければならぬ」という意識すらありません。これでは将来を担う子供達の姿勢がよくなるはずがありません。将来の長岡市民は姿勢の悪い人達ばかりになるでしょう。そうならないためにも、みなさんに姿勢の意識を持っていただく健康な毎日を送っていただきたいと思います。そこで今回から「知らないと損する姿勢の知識」と題して姿勢のことをいろいろ書いてみなさんが良い姿勢になれるように連載していきたいと思います。さて第一回目のテーマは「姿勢の語源について」。姿勢の「姿」は「すがた」とも読みますね。でもどうして「次」の女が「すがた」なのでしょう？ いくら考えても意味不明ですね。いろいろ調べたところ、これは形声文字で「次」は人がホッととしてため息をついているところ。「女」は女性が両手を重ねてかざまづいている様子。旅人が宿を見つけ入ったところ、おかみさんが「いらっしゃいませ」と迎え入れてくれて、ホッとしている。そんなところを表現して、そこから転じて「リラックスしている状態」を意味します。

一方、「姿勢」の「勢」は「いきおひ」ですから「姿勢」とはリラックスしながら、なおかつ勢いがある状態のこと……？ 逆に言えば、勢いよく活力のある状態であるためには、リラックスが必要で、そのために姿勢ということがあるということだと考えます。それではなぜリラックスすると活力のある動きやすい状態になるのか？ そもそも良い姿勢でリラックスしているとはどういうことなのか？ 次回から説明していきたいと思います。

