

こしき沢接骨院便り

2015年
冬号

今年も残りあとわずかとなりました。
今年のみならずひとりで今年一年
でしたか？ さぞわい年末ですわ。
お身体に気をつけて楽しいお正月を
迎えましょう。

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：飯澤幸一
TEL: 0258-27-5642

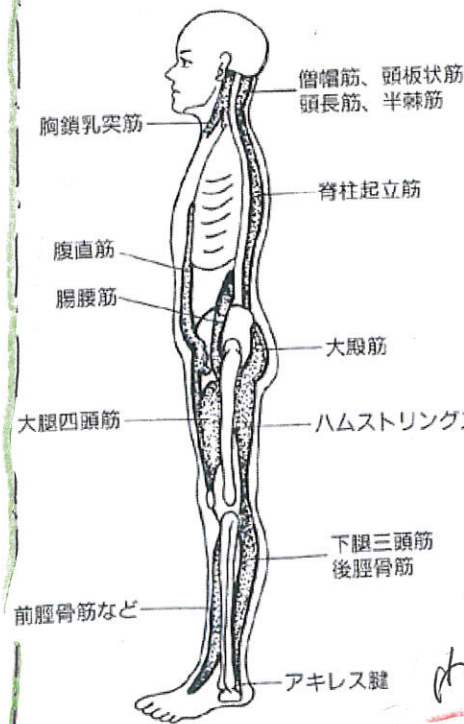
知って得する姿勢の知識

連載2回目 - リラックスして立つ

第1回目は「姿勢」の語源について説明
させていたいただきました。「姿勢」の「姿」は
「リラックス状態」、「勢」は「いきおい」で
良い姿勢とは、活き活きと動くために
リラックスしている状態である——ということ
でした。なんだか矛盾しているようなこと
ですが、それでは人間の身体が「リラックスして立つ」というの
はどういうことでしょうか？
人間の身体はおおまかに言う
と骨と筋肉を使って立っています。骨だけでは崩れてしまい、
筋肉だけではつぶれてしまうので、骨で支え、筋肉で力を出
して重力に抗^{あが}がっているわけです。そしてリラックス状態
というのは、筋肉が力を抜いているのではなく、余計な



力を抜いているということです。「立つ」という作業のために
必要な筋肉に力を入れ、不要な筋肉には力を入れない。
これが「リラックスして立つ」ということです。人が立つための
筋肉を「抗重力筋」といいます。図で示した場所の筋肉で
す。もちろん、普段私達は立っているとき、この「抗重力筋」
のみ使っているわけではありません。しかし「抗重力筋」が
メインで立っています。他の筋肉も少しは力が入っているの
ですが、あくまでも「抗重力筋」が主役です。しかし、悪い姿勢
で立っている人は「抗重力筋」以外の筋肉が必要以上に
がんばっています。たとえば、肩が常に落ち前かがみ
になっている人は、それ以上前かがみにならないよう
に肩のうしろに付いている筋肉が、前方に引っばられな
がらも後方に力を出し続けて支えている。腰を曲げて
立っている人は、上半身がそれ以上前へ倒れないように



背中や腰の筋肉が前方に引っばられ
ながらも力を出して支え続けている。
お尻や太股、ふくらはぎもがんばって
前へ倒れないようにしているわけ
です。しかし、良い姿勢で立っている人は、
悪い姿勢の人のように肩、腰、お尻、ふく
らはぎなどの筋肉が「常に引っばられ
ている」という負担をまぬがれて立っている
わけです。これを「リラックスして立つ」
ということ。次回はやさしく「リラックスして立つ」
と聞きやすくするために説明していきます。