

こしき沢接骨院便り 2016年 新春号

新年明けましておめでとうございます。
今年もよろしくお願ひ申し上げます。
また、今年も申年ですね、申(さる)

は「病気や厄が去る」として縁起の
いい年とされています。今年も健康
に気をつけて、良い年にしましょう!!

嬉し・楽し・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3回目 — 生き活きと動くための姿勢

前回は、「リラックスして立つ」とはどのようなことなのかについて説明しました。抗重力筋以外の筋肉をゆるめ、肩を落としたり、背中を丸めたり、腰を曲げたりしないで、すぐに立つことを、「リラックスして立つ」ということで



した。そして今回は、どうして「リラックスして立つ」といふ、生き活きと動くことにならるのかを説明していきましょう。
筋肉というのは力を出すと固くなり、力を抜くと柔らかくなります。強い力はこの差が大きければ出せるし、少なければ少しの力しか出せません。したがって常に引っぱられ、それに抵抗して持続的に

力を出している筋肉は、常に固くなっており、物を持ち上げたり、引き上げたり、押したり、いろいろな仕事をする時に充分な力を発揮してくれません。そればかりではなく、たえず筋肉が固い状態していると血流が悪くなり、そこに痛みを出す物質が出てきます。それで腰痛、肩こり、膝痛などが出てくるわけです。それに悪い姿勢でいると関節も不自然な状態にいるわけですから、そこについている筋肉も不自然な状態で働かされ、筋肉そのものが痛めることになります。逆に抗重力筋以外の筋肉が柔らかい状態にいると、その柔らかい筋肉が、仕事をするとき大きな力を発揮して生き活きと動くことができるというわけ

です。それでは、リラックスして立ち、生き活きと動けるためにはどういった姿勢がいいのでしょうか。
具体的に言うと、背骨が自然なS字カーブを描き、横からみると耳たぶ、肩口、股関節、外くるぶしの2cmくらい前のところから、まっすぐに並ぶ。これが良い姿勢と言われている。次回はさらに詳しくみていきましょう。

