

『残暑が続いていますが』

昼間はまだまだ暑いものの、朝夕が涼しくなり、秋を感じる季節になりましたね。10月は「スポーツの日」、スポーツに親しみ健康な心身をつちかう祝日があります。今回は、長年関わってきた医療・介護業界での経験を活かして、「姿勢」についてお伝えできればと思います。

ヒトは、進化の過程で4足歩行から、直立2足歩行へ変化してきました。この進化により、手を自由に使えるようになったメリットもありますが、重心が高くなりバランスが不安定となったデメリットもあります。地球の重力に抵抗するための筋肉(抗重力筋)が

バランス良く機能していることが必要となり、重い頭を支えるための脊椎の生理的湾曲(S字カーブ)の維持が必要となりました。

抗重力筋は下腿・大腿・腹部・背部の各部前後に張り巡らされ、前後互いに伸び縮みをしながらバランスを取っています。

パソコンやスマホを使うことが増えた現代人は、腰や背中が丸まったりすることで、首の位置が前に出て首や背骨に負担がかかりやすく、癖のある悪い姿勢を記憶して身体の歪みを作ってしまうことがあります。その結果、肩こりや腰痛を引き起こし、慢性化していくケースがよく見られます。

臨床の中で、過剰に働き過ぎている筋肉の緊張を緩和し、逆に働きが弱く他の部位に負担をかけている部分の筋力強化を行う事で、痛みの改善に繋がったケースが多くあります。脊椎のS字カーブを正常の位置に保つために良い姿勢を心がけることが重要と言えます。

お勧めは、「壁立ち」で姿勢をチェックして下さい。右図の後頭部、肩甲骨、お尻、かかとの4点が壁につき、腰に手のひらが1枚分入る姿勢が正しい姿勢です。日頃からこのチェックをすることで、正しい姿勢を意識してください。地球の重力に負けず、いつまでも健康で活動的な日常を目指しましょう!!

健康増進、障害予防や改善、スポーツパフォーマンス向上を目指す方より良い明日を願って、私もトレーニングを頑張っていこうと思います。

SHIGA DAIHASTU ARENA Training Room News Letter Vol.07



写真. 壁立ちで姿勢チェック



トレーニング室 スタッフ
上田 直美

夏の地域連携講座報告



たくさんのご参加ありがとうございました!!

お口・からだを弱らせない！フレイル予防教室

9/10(日)

滋賀医科大学の荻田先生と片寄先生にお越しいただきました。10項目以上の身体計測を行い、その結果をフィードバック。

大変多くの方にご参加いただき、自身の体力や機能を客観的に見る良い機会となりました。

次回の開催もあるとかないか！？



～運動とミトコンドリアの関係～病気になりにくいカラダを手に入れる

9/25(月)

京都府立医科大学の五條先生にお越しいただき、ミトコンドリア研究の第一人者である五條先生の知見から、「ミトコンドリアと運動の関係」についてお話しいただきました。

「ミトコンドリアの品質維持」や「運動が一番のクスリ」といったキーワードは参加者の皆さんの心にとっても響いたようです。



そして、10月は運動・スポーツの秋！

10月はここ滋賀ダイハツアリーナで大相撲や、プロバスケットボールリーグに所属する滋賀レイクスのホームゲームなどが開催されます。

“観る”スポーツとして、また違った視点から運動やスポーツに親しむのも良いかもしれません！

トレーニング室をご利用予定の皆さまには、駐車場の混雑などご迷惑をお掛けすることもあるかと思いますが、何卒ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

