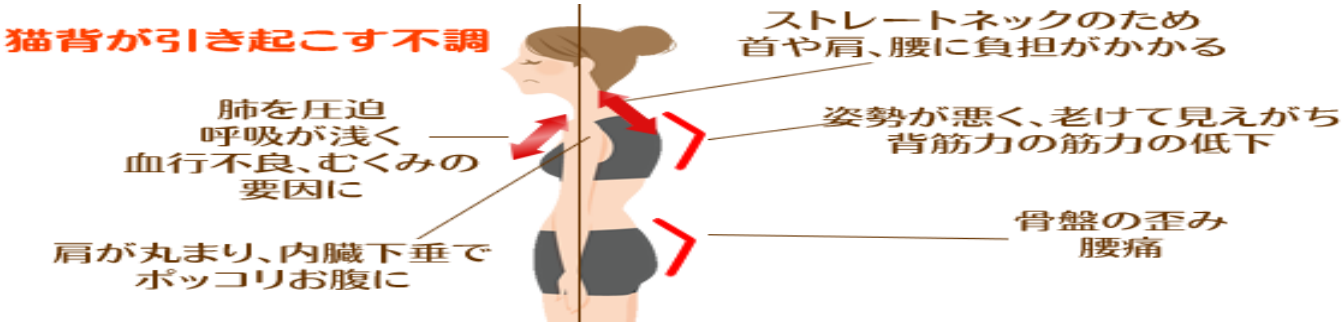
安井鍼灸整骨院 NEWS VOL.２７（１２月）

こんにちは。安井鍼灸整骨院です。今回は、猫背についてです。

猫背は、猫のように背骨が丸くなってしまっている姿勢のことです。背骨は、本来、生理的な弯曲があります。生理的な弯曲とは、よく言われている背骨のＳ字カーブです。背骨には、24 個の骨があり、上から頸椎、胸椎、腰椎、仙椎の４つに分けられます。その４部分で背骨のＳ字カーブを構成しています。頸椎、腰椎は前弯(反る)、胸椎、仙椎は後弯(丸まる)というように、前方と後方に湾曲しています。その内、胸椎で後弯が強くなる、つまり背骨の丸まりが強くなることが猫背ということになります。言い方を変えれば、円背という姿勢になります。猫背は、背骨のＳ字カーブが崩れている姿勢なので、衝撃吸収がうまくできなくなり、体への負担がとても大きくなります。



猫背の種類

１、円背型　背中が丸まってしまうタイプ

出やすい症状；肩こり、背中の痛み、風邪をひきやすい、呼吸器系が弱いなど

※子どもの頃の喘息が原因で、このタイプになっている方も多いです。

２、前肩型　肩が前に出ているタイプ

出やすい症状；肩こり、五十肩、肩のスポーツ障害（野球肩、野球肘、水泳肩など）

胸郭出口症候群など※隠れ猫背で多いタイプです。

３、顔出し型　顔が前に突き出しているタイプ

出やすい症状；肩こり、頚椎症、頭痛、顎関節症、自律神経失調など

※スマホ首に多いです。

４、首なし型　首が肩の中に埋没してしまうタイプ

出やすい症状；肩こり（慢性化しやすい）、頚椎症、頭痛、背中の痛みなど

※１、円背型　２、前肩型　３、顔出し型の３つの混合型です。

自力で姿勢を改善する方法

紐でまっすぐ吊るされた状態をイメージする

「立っているときも座っているときも、耳と肩と腰骨が一直線になって、天井から紐で吊るされているイメージを持ちましょう。デスクワーク中は座骨（両方のお尻にある硬い骨）をしっかり椅子につけて座ることを意識して」"吊るされている姿勢"を意識すると反り腰になりがちですが、肩の力を抜いて、腹筋とお尻に力を入れ、身体全体の重心を後ろに置くことがポイントだとか。

肩甲骨を動かす

「そもそも姿勢が悪い人は肩甲骨が固くなり、動きにくい状態になっています。猫背は肩甲骨の間にある菱形筋（りょうけいきん）が弱ることで肩甲骨が開き、肩関節が内側に入ってしまうことで起こります」気がついたときに、手を肩に置いて腕を回しながら、肩甲骨を動かすことを習慣化したいもの。これならオフィスでもできそうです。

腰から歩くよう意識する

「歩くときは股関節から脚を出すのではなく、大腰筋（腰）から脚を出すようなイメージで歩きましょう。大腰筋は上半身と下半身とをつなぐ働きを持つ、腰のあたりにある筋肉です」歩くときも背骨を伸ばし、顎を引いて、丹田（おへその下）に力を入れ、身体の重心を内側で意識することが大事なのだとか。この他にも脚を組んだり、荷物を片方の肩に掛け続けたり、重心を片側にかけたりするのもやめたほうがいい、ただし、どうしても脚を組むクセがやめられない場合は、左右の脚を交互に組んでバランスを取るようにしましょう。

猫背改善のためのツボ

（1）　ツボ・帯脈（たいみゃく）　……腰周りの血流を促し、腰痛を改善する

＜位置＞　体の側面の肋骨の一番下の骨からまっすぐ下がり、おへその位置の水平線と交じわる場所、左右にあります。

（2）　ツボ・肩中兪(けんちゅうゆ)・・・・・・肩や首のコリをほぐす

＜位置＞　頸椎の一番下の骨（下を向いたときに突起している背骨）の下のくぼみから、ひとさし指、なか指、くすり指をそろえた幅の分だけ外側に向かったところ、左右にあります。

（3）ツボ・中府（ちゅうふ）・・・・・・胸の筋肉をほぐし、背筋を伸ばしやすくする

＜位置＞　鎖骨の下を外側に向かってなぞり突き当たる部分からなか指の幅分ほど下のくぼみ。左右にあります。

安井鍼灸整骨院　０７８－９９５－９４６１　新患の方は、来院前に予約の御協力をお願いします。
9：00～12：00　16：00～21：00(月～金)　８：３０～13：00　16：00～20：00(土)
駐車場正面に２台　キッズスペースあり　夜２０：３０まで受付　詳しくはHPをご覧ください。
兵庫県明石市大久保町大窪１９２１番地の１クレージュ山手１０１号(カラオケまねきねこ横)