



ほけんたちより

2018年11月
沼津中央高校
保健室発行

いつも正しい姿勢



理想的な座り方の基本は、骨盤がピンと立っていること。背骨が自然とS字カーブを描くので、クッションのはたらきで、重い頭が乗っても、負担が軽くなります。

骨盤を立てるには

前かがみのままお尻を椅子の背もたれに当てる



そのまま体を起こす



これだけで完成です!



こんな座り方をしていませんか？

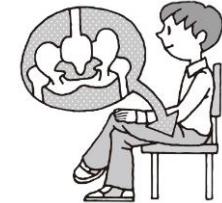
背中が丸い

重い頭が前に出て
しまいます
肩こりや腰痛を
引き起こします



足を組む

股関節や
骨盤が
傾きます



そっくり返る

腰に大きな負担がかかり
ます。頭の重さが首から
背中筋にのしかか
り、首や肩への負担も
大きいです



肘をつく

上半身を肘で支える
ので、肩の負担になり
ます。背中まっすぐ
ですが、重心は前に
移動します



ほおづえをつく

頭の重さを腕で
支えるので、肘を
つくより、背中が
丸まってしまいます



足がブラブラ

足が床につかないと、
踏ん張ることができず、
骨盤が不安定なまま
になります



いい姿勢のポイント

立っているとき

- ・頭は上にかかるく引っ張られるイメージ
- ・あごを引く
- ・横から見ると、耳・肩・腰・くるぶしが一直線になっている

座っているとき

- ・太もも(足)と背中が90度になっている
- ・イスに深くこしかける
- ・床に両方の足の裏をつける