

体の変化に気づいていますか? ③胸骨が硬くなると?

Just do it★「W」で遠視線

肩はリラックスをした状態で両手を肩の真横まで下ろします。肩甲骨を寄せて、「W」を作りましょう。首元はスッと伸ばして、遠くを見つめましょう。胸骨に目玉があると思うと良いですよ!



上から下ろして3秒キープ。  
10回繰り返しましょう。

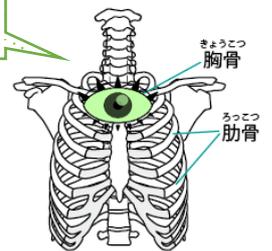
★痛みのある方は無理して行わないよう、ゆっくりはじめましょう。

胸骨とは胸の前面中央部にある平たい骨です。左右の鎖骨や肋骨とつながり胸郭を作っています。  
胸骨が硬くなると、胸郭の動きが悪くなり、呼吸が浅くなり、首や腰に負担がかかり、猫背の原因になります。

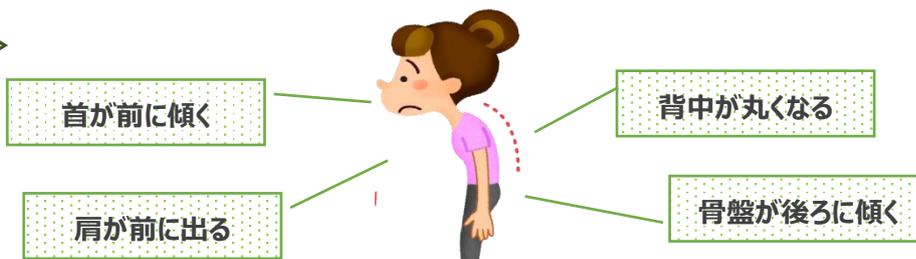
◆胸骨の目玉はいつも上向きに!!

人はどうしても前かがみでの作業が多いものです。顔に目があるように、胸にも目玉をつけてみましょう。顔が下向きになっているときは胸骨の目玉も下向きです。胸骨の目玉が上向きになるよう意識すると、骨盤が立ち、背筋もスッと伸びてきますよ。

胸骨の目玉?!



<猫背の人の特徴>



猫背になりやすいのは座っているときです。パソコン作業やスマホを手にし、足を組んでいるときは、骨盤が後ろに傾き、肩甲骨が開いた状態で固まってしまいます。肩こり、片頭痛、腰痛の原因にもなりますし、首が下がるので、顔は下向きになり、何となく気分も沈みがちになります。



猫背は心身不調の最大の敵! 百害あって一利なし!



◆“脱”猫背で深い呼吸、見た目も若々しく!!

姿勢の悪さは、“老け見え”とも言われます。特にデスクワーク中の姿勢には、気を付けましょう。自分で意識することが大切です。

姿勢が良いと呼吸がしやすくなります。

深呼吸で、内面も外見も若さを手に入れましょう。



深呼吸で胸骨を動かしましょう

- ◇ 血液の流れがよくなる
- ◇ 体温が上昇し免疫力アップ
- ◇ 気持ちも上向き、活力も湧く
- ◇ 美しい姿勢で若見え

<次回は「股関節まわりの柔軟性」になります。お楽しみに>

執筆者：菊池 希代江

プロフィール：東京出身。保健師。

病院および健康保険組合、事業所の保健師として、

ヘルスケア支援を行っています。