



Nihon Clinic
日本クリニック
PRESENTS

健康ニュースレター

MONTHLY NEWS LETTER for HEALTH



今月のテーマはこちら

姿勢と健康のお話



テキスト：カイロプラクティック科 川又淳平 DC

姿勢と健康にはどのような関係があるのでしょうか？

姿勢とは骨格と筋肉により作られ、動作を助ける身体の支えです。人間の身体は上半身だけで体重の2/3の重さが、また頭部だけでも体重の1割近くもの重さがあります。それらの重さを首や背中の骨格(背骨)と筋肉で支え、姿勢を維持しています。

また背骨は、その中を通る脊髄(脳と手足や内臓器官の情報を繋ぐ神経の束)を守り、神経の働きにより身体は正常に保たれています。

ところがスマートフォンやコンピューターの使用などで長時間猫背や左右へ傾いた悪い姿勢を続けると、首や背中・腰などの筋肉や関節に無理なストレスがかかり、頭痛・肩こり・腰痛といった

悪い姿勢を続けると…



あなたの姿勢大丈夫ですか？

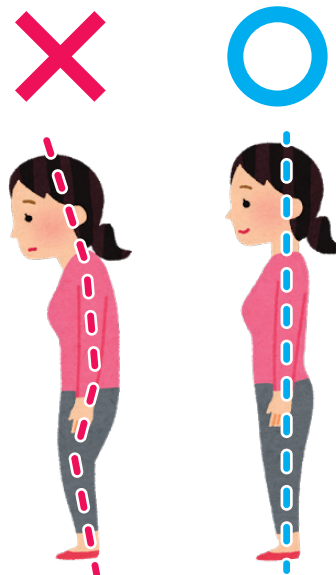


症状を引き起こします。神経へも影響が及ぶため内臓各器官の機能低下も招きやすくなります。身体への痛みや機能低下は精神的な苦痛や負担にもなります。

一方、良い姿勢(右図を参照)は合理的に身体を支えるので健康を損なうリスクを低減させ、筋力でなく骨格により身体を支えるので、(本来は)疲れにくく動作が楽に効果的に行える利点があります。

しかし「良い姿勢の維持はつらい」「悪い姿勢のほうが楽に感じる」場合は要注意。良い姿勢をとるコツを知らない、あるいは忘れてしまったため、悪い姿勢に慣れてしまい、合理的に身体を支えるために必要な関節や筋肉の柔軟性や力強さが不足しているかもしれません。

良い姿勢を心がけ、心身共に健康な新年をお迎えください。



良い姿勢とは？

●横から見た場合

耳・肩・骨盤・膝・足首が一つの垂直線上。

猫背の場合、あごを引く / 胸を開く / 背筋を意識する必要あり。

●正面から見た場合

左右対称の状態＝左右の耳・肩・腰骨・膝を結ぶ線が水平+それぞれの中心が身体の真ん中垂直線上にある状態。

Nihon Clinic
日本クリニック

CHICAGO

SAN DIEGO

2010 S. Arlington Heights Rd.
Suite 101 Arlington Heights, IL 60005

予約 847.952.8910

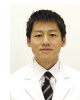
小児科 847.640.5437

内科 847.758.8080

カイロ科 847.956.3250

✉ chicago@nihonclinic.com

- 一般外来診療・内科・小児科・青年科・整形外科
- 人間ドック(ほぼ前検査項目を当院内で受診できます)
- 脳ドック(頭部 MRI、頭部 MRA、頸動脈エコー)
- 各種検査、手術、入院の手配
- 胃内視鏡検査
- 検診・予防接種(乳幼児・小中高大学 / 日米用報告書作成)
- カイロ科 ● マッサージ・エステ ● カウンセリング



四方, M.D.
内科



松本, M.D., Ph.D.
家庭医学科 /
小児科・内科



川又, D.C.
カイロプラクティック科



黄, M.D.
整形外科



栗原, LCSW
心理カウンセリング



高崎, L.M.T.
マッサージ

www.nihonclinic.com