

はじめまして。この度、「かたの通信」を創刊することとなりました。これを機に、皆様に“からだ”についてご理解を深めていただければと思います。

今回のテーマ

「姿勢」

ヒトの姿勢を4つ並べてみました。Aは理想とされる「良い姿勢」です。B、C、Dは「悪い姿勢」とされ、Bは「ねこ背」と言われる姿勢です。Cはねこ背に腰の前への突き出しが組合わされています。また、Dは一見良く見えますが、腰の反りが強く、悪い姿勢です。

この様な悪い姿勢は、腰痛や肩こりはもちろんのこと股関節、膝関節などの痛みや変形といった影響を及

ぼしてしまいます。

原因と対処法は、人によって様々です。次回はその方法をご紹介します。

