

かたの通信

今回のテーマ

「座ったときの姿勢」

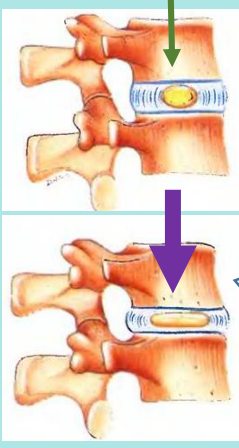
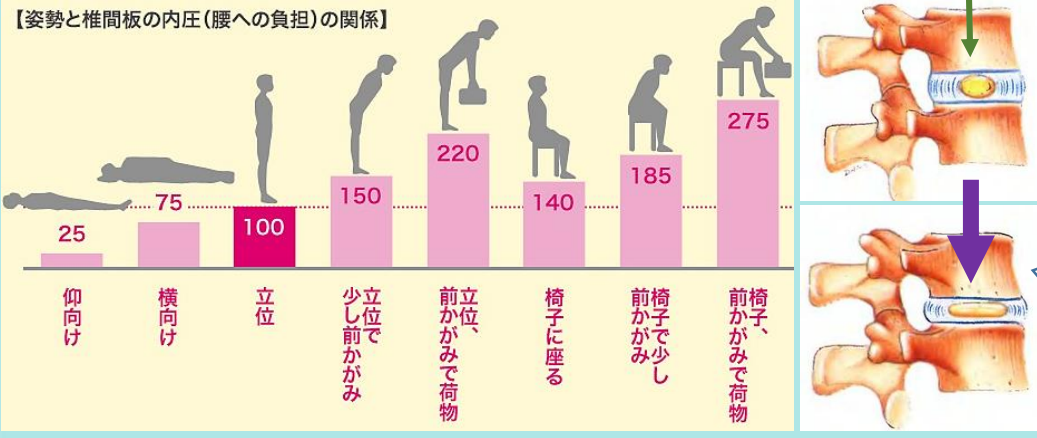
前回までは、立ったときの姿勢についてお話をしてきましたが、

今回は**「座ったとき」**の姿勢についてです。

そもそも座った姿勢は、立った姿勢に比べて腰に負担をかけています。

下の図を見て頂くと、正しく座っていても立っている時の**1.4倍の圧力**が脊椎の間にある椎間板にかかっています。

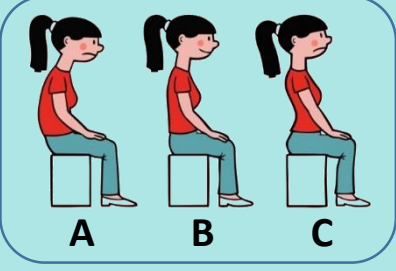
【姿勢と椎間板の内圧(腰への負担)の関係】



立っている時の椎間板への圧力

座っている時の椎間板への圧力

ただし、生理的負荷(エネルギー消費量など)は座ったときの方が少ないので、楽に感じます。では、正しい座り方はとどのような姿勢かという



と、左の図では**「B」**になります。Aは腰がより丸くなることに骨盤が後傾し、椎間板への負荷が増大します。またCは一見良い姿勢に見えますが、腰～背中

の筋肉の緊張が強くなり、A、Cともに腰痛の原因となります。そこで簡単にチェックできる理想的な座り方は、



- ①骨盤が水平であること、②膝・股関節が約90°曲がっていること、③足の裏が床についていることです。

しかし、イスは様々な高さがあります。その高さに対応するには、股関節の柔軟性、体幹の筋力が必要となります。

特に、腰を丸めて座ってしまうような人は、**股関節の柔軟性を改善**するだけでも座っているときの腰痛や疲労を防ぐことができます。