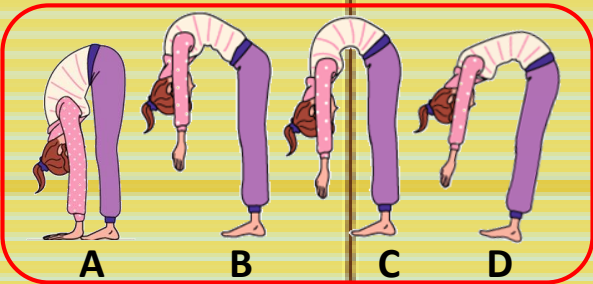


## 「姿勢と柔軟性」



一般的に、体が硬いと姿勢が悪い、などよく言われますが、実際にどこが硬くて姿勢が悪くなりやすいかわかりづらいと思います。そこで、今回は姿勢と柔軟性の関係性をお伝えしようと思います。

我々理学療法士が体の柔軟性をみる簡単な方法として、前屈動作をみます。ポイントは、「床につくかどうか」と「どのように前屈しているか」の2点です。図をみると、柔軟性が高いAに比べると、B・C・Dは



手が床につかないだけでなく、曲がっている部分があることに気づくと思います。Bの場合、腰の辺りがまっすぐな様子が伺えます。

このような場合、腰椎の曲がる動きが悪く、腰の筋肉が硬いことが予想されます。また、Cの場合、腰から背中にかけて丸くなっていて股関節(骨盤)が動いていない様子が伺え、股関節が曲がる角度が小さくなってしまっている可能性があります。さらに、Dでは臀部(お尻)が後方へ大きく移動しています。このような場合、ふくらはぎの筋肉が硬くなっていることが多いです。

このように、柔軟性を評価する場合、ただ柔らかいか硬いかだけを見るだけではなく、体のどの部位が原因となって硬くなっているのかを見つけることが重要です。Bでは背中中の筋肉のストレッチ、Cでは股関節のストレッチ、Dではふくらはぎのストレッチ、といったように行うべきストレッチやエクササイズが異なってきます。

前屈動作を試して、どのような形になっているか確認し、最も必要なストレッチをして良い姿勢を目指しましょう。