

自分の姿勢を見直してみよう

姿勢を簡単にチェックするには、頭と骨盤の位置を見ることが大切です。鏡に映った自分の姿を確認してみましょう！

正しい姿勢

正しい姿勢とは、骨盤が立っていて、腰はゆるやかに前側に反っている状態です。この姿勢なら、背骨に負担がかからないため、背骨のなかを通る神経の束が影響を受けにくくなります。そのため、知覚神経・運動神経・自律神経といった神経が正常に信号を伝えることができます。



猫背

頭が前に出て、背中が丸まっている状態が「猫背」です。こうした姿勢で背骨に負担をかけ続けると、体の不調の原因になります。また、重たい頭や腕を支えるとき、姿勢が悪いと筋肉を使って支えることとなるため、首のこりや肩こり、緊張性頭痛といった筋肉の不調にもつながります。



姿勢が悪いとこんな問題

●肩こりや腰痛を起こしやすくなる。

●疲れやすく、集中力がつづかなくなる。

姿勢の治し方

実は、座ったときの姿勢を良くすると、立っているときの姿勢も良くなります。座ったときの姿勢を直すために、右の座り方を試してください。



1. あごをひく。
2. 背骨を伸ばす。
3. イスの奥まで深く腰かける。
4. 膝の角度が90度になるように。
5. 足のうらがしっかり床につく。

自分で行える！救急処置コーナー

No.5 つき指の手当てのしかた

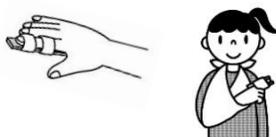
① 指を冷やす

つき指した指を、氷と氷を入れた洗面器などで冷やします。



② 指を固定する

木片などを使って固定します。



③ 高い位置で保つ

指を高い位置で保ちます。三角巾などで腕をつる方法もあります。

❖ 突き指した指を引っぱったり、無理に動かしたりすると、関節周囲の組織がさらに損傷する可能性があるため、絶対に引っぱったりしてはダメです！

❖ 突き指と思っている場合でも、実は骨折している場合もあります。そのため、はれや痛みがなかなか引かず、「おかしいな」と思ったらすぐに整形外科でみてもらいましょう。