

練馬区 健康長寿はつらつ事業

## 『関町シニアのつどい』

### 若さを保つ歩き方（猫背を予防する）

日時： 2016年10月17日（月）14：00～15：00

主催： 石神井高齢者相談センター

場所： 立野地区区民館 第1会議室

内容： 若さを保ち歩くためには、まずは良い姿勢を保つことが重要と考えられます。猫背とはどのような状態か、どのような意識や運動を行うことが必要かを講義でお話させて頂き、実際に体操を行いました。



どこが丸くなっているかで違いがある！



胸部が丸い



腰部が丸い



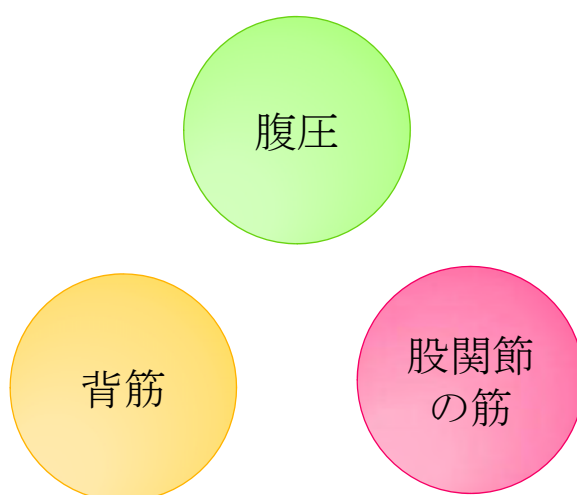
胸部も腰部も丸い



股関節が伸びない

- 猫背とは「頸が前屈みになり、背中がまるまっていること」と定義されます。しかし、背中といっても胸部から腰部まであります。どこが丸くなっているかによって、意識することが変わってくると考えられます。

良い姿勢のための条件  
体を支える力



- 良い姿勢で座る、保持するためには「背筋」、「腹圧（お腹の筋肉）」、「股関節の筋肉」をバランスよく使うことが大事であると考えられます。

まとめ

①猫背といっても丸くなる場所  
で違いがある

②足の付け根、お腹、背中  
の筋肉をバランスよく使って姿勢  
を保つ

③まずは自分の体の状態を知り、  
無理ない運動から行う



- まずは背中のどこが丸くなってしまおうのかを知ることが大事です。そして良い姿勢になるために筋肉を偏りなく使い、体の一部分に負担が掛かり過ぎないようにすることが大事であると考えられます。
- また、背骨の変形や疾患が有る場合など、無理に背中を動かさないほうが適切と考えられる場合もあります。運動を行う前や途中では体の状態に気をつけて、無理のない範囲から行っていく事が良いと考えられます。