

座り方をひと工夫でおうち時間を快適に!

夏の熱中症対策や感染症対策などで、おうちでゆっくり時間を過ごすという方も多いのでは?そんな「おうち時間」を快適に過ごすコツのひとつとして、今回は、座り方に注目して紹介します。

食事をしたり、テレビをみたり、ときには家族でしゃべりしたり……。そんなリラックスタイムは、椅子に座って過ごすのがゆつくりできますね。しかし、一般的に「ねこ背」とよばれるような悪い姿勢で座ってしまうと、リラックスどころか逆に体にさまざまな不調をきたすこともあるそうです。

## 毎日の暮らしで実践したい ねこ背も伸びるいい座り方

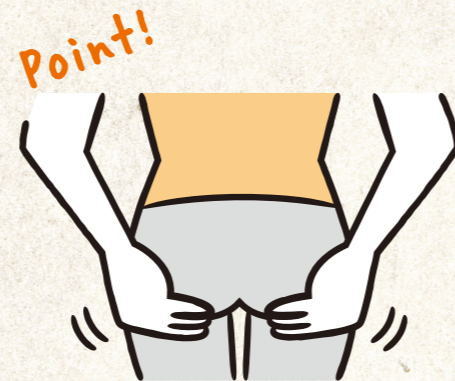
ポイントは、骨盤をしっかりと立てること。そのためには、椅子に浅く腰掛けて体の中心線をまっすぐ伸ばすと、頭の重さが分散されて腰に負担がかかりません。足は浮かせず、膝を直角に曲げて床にぴったりつけましょう。

### 基本の座り方



✓ 椅子に浅く腰かけ骨盤を立てる

✓ 膝頭の真下に足を置き足の裏を床にぴったりつける



骨盤を上手にたてるコツは、坐骨の端を引っ掛けるように座ること。坐骨は、お尻の肉を持ち上げてみると触れる硬い骨の部分です。

姿勢の悪さは  
体の不調にもつながります

頭痛

肩こり

腰痛

内臓全般の不調

肺活量の低下

精神的な不調

こんな座り方も姿勢が悪くなる原因に!

足組み座り



足投げ座り



こんな姿勢にはご用心

ねこ背になって座っていませんか?

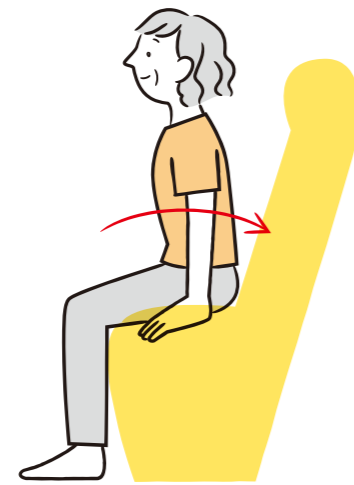
- ✓ 背中がまるまっている
- ✓ 前に体がまるまっている
- ✓ 顎がつきでている



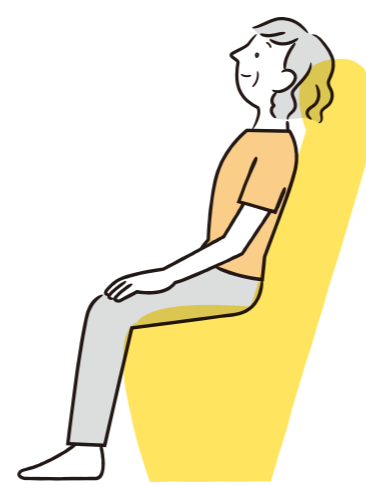
腰を悪くするだけでなく、内臓にもダメージが!

ねこ背の姿勢で座っていると、頭が前に出してしまうため、頭の重さが首や肩の負担に。また、背骨がまるまるすることで、ろっ骨と骨盤の間が狭くなってしまい、内臓が圧迫されてしまいます。

リラックスしたい時は姿勢をキープしながら  
背もたれに背中をあずけます



骨盤を立てた角度を保ったまま、腰を背もたれまで移動させましょう



背もたれと背中との間にすき間ができないようにして座りましょう

〈取材協力〉

片平悦子  
きれいな姿勢に生まれ変わる  
美しい姿勢、ねこ背が  
伸びる

5万人の姿勢を改善した片平メソッドなら  
元気のベースは  
姿勢の改善にあります!

「きれいな姿勢に生まれ変わる  
ねこ背伸びし」  
著:片平悦子 出版社:アスコム