長野市保科温泉・若穂いこいの家
NEWS LETTER
2013
vol.1

■ 猫背解消ストレッチ

運動不足になると姿勢を維持する筋肉が低下して猫背の原因に…
普段から姿勢に意識を向けて美しい姿勢を保ちましょう！

猫背だと何がいけないの？

① 体の疲れが取れにくい
- 猫背の人は胸郭（胸を囲う所）が狭く、下がっています。肺は胸郭に入っていますが、圧迫されてしまうので呼吸が浅くなり、全身の疲労が取れにくくなります。

② 肩こりがひどくなる
- 胸郭が下がると耳の下から鎖骨についている胸鎖乳突筋が下に引っ張られ頭が前かがみになります。その為、首やその付け根が凝りやすくなります。

③ 代謝が下がって太りやすい体質に
- 胸郭が狭く、肺活量が少なくなると、ちょっと運動しても息が上がります。体への酸素供給量が少なくなるので代謝が下がってしまいます。

猫背の原因って？

① 姿勢が悪い
- 長時間のデスクワークや自動車運転など、同じ姿勢を続けることはNG！

② 筋肉バランスが悪い
- 腹筋と背筋のバランスが大切。胸筋が張っていて、肩甲骨周りの筋肉が弱い場合は注意！

③ 骨盤が歪んでいる
- 骨盤が後傾することで背骨が連動し、曲がりやすくなってしまいます！

ストレッチに挑戦！

〈猫の伸びポーズ〉

① 四つん這いの体勢になる。両手は少し前の方につく。

② 息を吐きながら、お尻を高く持ちあげ、胸を地面へ近づける。

③ 胸を少し上下に動かすと、さらに効果的。

〈魚のポーズ〉

① 仰向けに寝て、お腹の上で手を組み前腕を床に対して垂直に曲げ、大きく息を吸う。

② 息を吐きながら、肘で床を押して胸をアーチ状に反らせる。足のつま先を天井に向け顎をあげて喉を伸ばし、頭のてっぺんを床につけるようにしながら2～3回呼吸する。

製作・発行　長野市保科温泉指定管理者
株式会社オーエンス