

## SOS! 猫背に注意!

ゲーム・パソコン・スマホ、現代の生活は猫背になりやすい。

今回は、猫背についてです。

「姿勢が悪い」と今まで生活してきた中で言われたことがある方は多いと思います。現代の生活で姿勢が悪い原因は、どこにあるのか？何に注意すればいいのでしょうか？また、子供の猫背・姿勢不良の原因はどこにあるのか？ぜひ正しい知識をつけてください。

猫背は大まかに 4 つにタイプに分けられます。

①番はポッコリお腹で反り腰、骨盤の前傾が強く背筋のS字カーブが強い状態の猫背です。内股で立っている。太ももが太くなりやすく、頭痛や肩こり持ちの方が多いです。

②番は、椅子に浅く座っていたり、背もたれに寄りかかっているとなりやすいです。お腹のインナーマッスルが弱いことが原因で骨盤が後ろに倒れてしまい、腰が落ちている状態の猫背です。比較的男の人に多いタイプの猫背です。

③番は、背中を丸めてしまい背筋のS字カーブが保てていない、両肩が内側に入ってしまった猫背です。長時間テレビやゲーム・PC作業をしていて、顎が前に出て背中が丸くなる一般的に姿勢が悪いよと言われてしまう姿勢です。

④番は、スマホを長時間やっていたり、高い枕を使っている方などで起きるストレートネックと言われる状態の猫背です。偏頭痛・肩こり・吐き気などを起こしやすいです。

こし猫背姿勢が悪いことで体に起きる変化は様々です。上記で書いたもの以外に、『せなか猫背』



の状態していると胃が圧迫され逆流性食道炎を患ってしまうことや、『反り腰』や『こし猫背』の状態していると腹部のインナーマッスルが弱ってしまい、たるんだお腹になってしまいます。

最後に正面や後ろから左右がアンバランスになっている『側弯症』というのがあります。

小学校の健康診断の際に引っかかってしまい、当院にも側弯症の疑いがあるので見て欲しいと来院される方がいます。日々の習慣から側弯症になってしまいます。片側で鞆を背負う。荷物が重い。女子で体が比較的小さい子。スポーツなどで同じ方向に動くもの、ラケット競技など片腕をよく使うスポーツで起こりやすい傾向にあります。

不良姿勢を続けることで体に悪い姿勢が記憶される→筋肉のアンバランスが起きる→関節の動きが悪くなる→骨の変形が起きる。といった順序で変化していきます。

なるべく早い段階で早期回復・早期治療をすることが大切です。

大人子供に関わらず姿勢のことで気になった場合にはきんきん接骨院へお気軽にご相談ください。



