



さんぽ保健師コラム

(2019年 霜月号)



はいたい！産業保健専門職（保健師）の千葉です。

11月は暦の上では「霜降」「霜月」と呼ばれ、季節は冬を迎えます。

日中の日差しが和らぐ沖縄の冬は、スポーツの季節でもあります。

各地でマラソン大会やスポーツイベントなどがたくさん企画されていますね。

健康診断後の保健指導で生活習慣に「運動」を取り入れるようアドバイスをされた方にとっては、暑い時期に比べて「運動」を生活に取り入れやすい季節になってきました。

さて「運動」を生活に効果的に取り入れることは大切ですが、その土台となる身体の「姿勢」について意識をすることはもっと大切なことです。姿勢は身体の使い方の基本となるばかりでなく、立っているとき座っているときの姿勢を良く整えることは「肩こり」「腰痛」などの不調も改善します。

自分のふだんの姿勢をチェックしてみましょう！

『壁で立ち姿勢をセルフチェック』

- ① 壁に背中を付けて立ちます。
- ② その時に壁に「かかと」「お尻」「肩甲骨」「後頭部（頭の後ろ）」をつけて真っすぐに立ちます。
(この時の姿勢は美しい良い姿勢です。普段から猫背の人や姿勢が悪い人は、少しきつく感じるかもしれません。)
- ③ 上記の姿勢を 3分間キープ してみましょう。

これを1日1回行うことで、「美姿勢」が作られていきます♪

姿勢が良くなると運動の効果もさらに引き出せますし、「肩こり」「腰痛」の改善にも繋がります。また、良い姿勢は相手に好印象も与えますので、お仕事の場面でも役立つことでしょう。

身体を動かすことの土台である「姿勢」を意識することは、運動を効果的に取り入れるためにもとても大切です。

(沖縄産業保健総合支援センター 産業保健専門職 千葉 千尋)