

デスクワークと姿勢



みらいの姿勢通信

vol.5

発行月

2024年11月

編集担当

制作：澤野井 健志

お知らせ

自分も家族もケアできる『ゼロから学ぶ整体スクール』開始します！
詳細は2ページ目に記載しています

座つての作業が多いこの時代 あなたの姿勢は大丈夫ですか？

「みらいの姿勢整体院」は腰痛・肩こり、猫背など姿勢の原因をその部位だけで判断せず、全身から分析することで根本原因をみつけ、施術していく整体院です。

皆さん、こんにちは。院長の澤野井（さわのい）です。今回はデスクワークと姿勢についてのお話です。座つて作業する時間が増えた今、座り方を正しくするというにもう少し目を向けないといけません。まず、上の写真について説明すると、
①猫背、②ストレートネック、③巻き肩などがあり、頭の重さを考えると、頭痛や肩こりがあるのも不思議ではありません。そして、一般的に猫背があると巻き肩やストレートネックになりやすく、セットで起こりうる症状と捉えていただくとよいと思います。ただ、私が整体院を



始めて思ったことは、猫背の方は客観的に猫背であっても「私は猫背ではありません」という方がほとんどということでした。実際、猫背を気にして来院された方より、肩こりや頭痛、四十肩・五十肩で来院された方が猫背であったというパターンの方が多いです。そして、その場合、無理に腰を反って「猫背にならないように普段からしています」と話されますが、それはもう猫背が実際完成されているけれども、猫背に見られないように他でカバーしているだけの状態になります。なので、気を

つけないと、いつか首や腰を痛めてしまいます…。

ということ、まとめますと、現代の生活習慣では、子供も含めて多くの方が猫背だと思います。なので、まずは自分の状態に気づいて、日常の姿勢や生活を変えていくことがとても大切です。そうすることで、日々何に気をつけて、どのようなことをケアしていけばよいかわかりますからね。



みらいの姿勢整体院

[所在地] 神戸市垂水区霞ヶ丘7丁目7-20

[電話番号] 078-763-3674

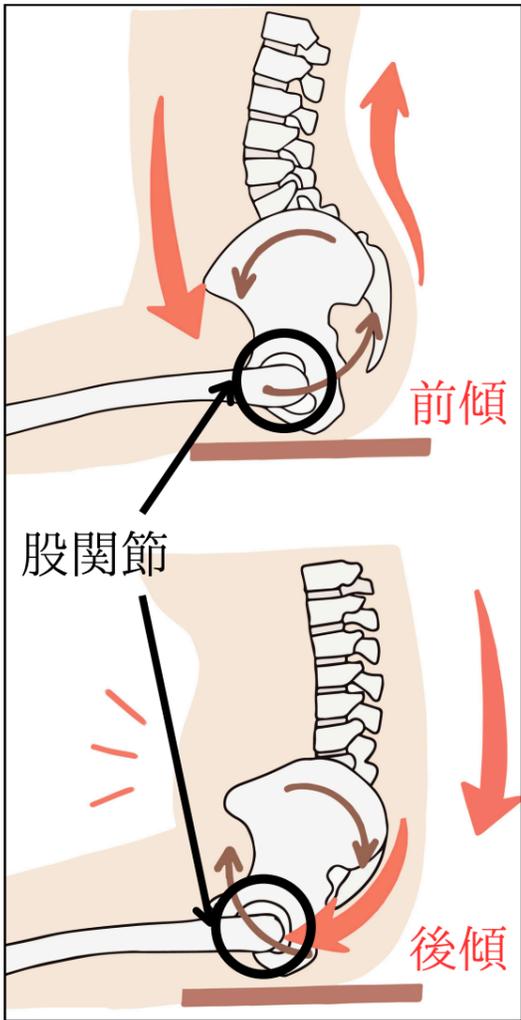
[院長] 澤野井 健志

[ホームページ] <https://mirainosisei.com/>

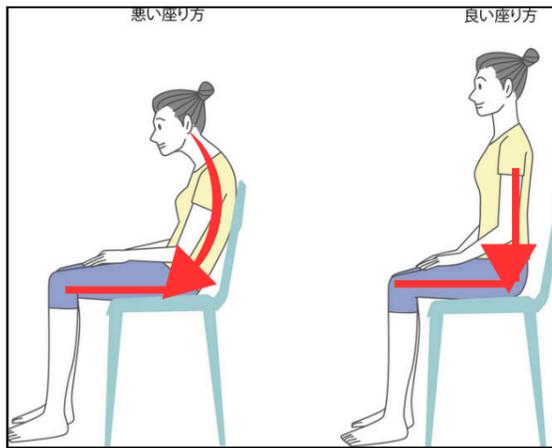


猫背にならない座り方

デスクワークで猫背にならないため には何を意識したらいいのか



- さて、先ほどの続きです。では、猫背にならないためにはどのような座り方をしたらよいのでしょうか。どうしても猫背だと身体の上に目をむけてしまいますが、大切なのは股関節と骨盤です！イラストのように骨盤が後ろに倒れていると、必ずと言って猫背になってしまいます。そのため、次のことをまずチェックしていきましょう！
- ① 股関節が柔軟でしっかりと動くかどうか（特に直角以上しっかりと折り曲げられるか）
 - ② 骨盤がしっかりとまっすぐ立つかどうか。
 - ③ 骨盤をまっすぐにした時に、
 - ・ 反り腰だと骨盤前傾
 - ・ 猫背だと骨盤後傾



背筋を伸ばせるか
・ 伸ばせない人は胸の背骨や肋骨自体がすでに硬くなっています。

ということ、まずは股関節を柔らかくして骨盤を起こす。その時胸が硬い人は一般的な猫背の体操をやってみましょう！

お知らせ

各家庭に身体の知識や整体の知識や技術をお伝えしていくための『ゼロから学ぶ整体スクール』を今月からスタートします。現在、先行予約で終了いたしましたので、ご興味のある方は、ぜひ次回の2月開催をお申し込み頂けたらと思います。私はこれからの時代は、自分自身が身体のことを知りケアできる知識と技術を持つことは、皆様の明るい未来に役立つものと考えています。

ゼロから学ぶ整体スクール⇒



ひと言

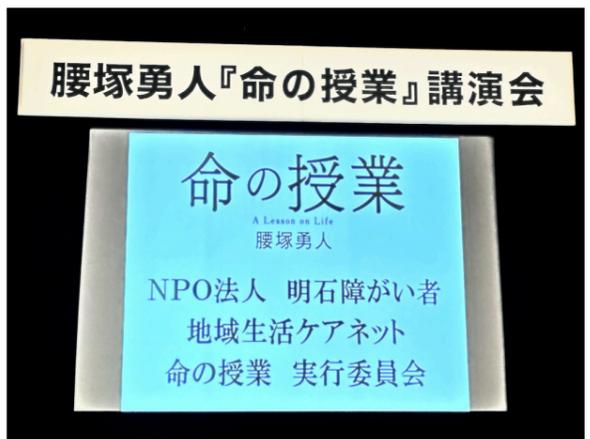
〇5つの誓い (腰塚勇人)

- ・ 口は人を励ます言葉や感謝の言葉を使うために使おう
- ・ 目は人のよいところを見るために使おう
- ・ 耳は人の言葉を最後まで聴いてあげるために使おう
- ・ 手足は人を助けるために使おう
- ・ 心は人の痛みがわかるために使おう

院長の近況報告

腰塚先生の『命の授業』に参加しました

奇跡体験アンビリバボーに出演されたことのある腰塚勇人先生の『命の授業』に参加してきました。腰塚先生はもともとは高校の体育教師でしたが、スキーでのけがをきっかけに頸髄損傷になり、首より下が動かない四肢麻痺になりました。でも、そこから奇跡の復活でもとの学級担任に復帰することが出来た方です。先生はその時にたくさ



んの方々に助けられた感謝の気持ちや、命の大切さをたくさんの子供たちに伝えるため、今は全国の学校に『命の授業』の講演会に回っています。私は、先生の人間性のすばらしさに感動し、病院で学会長をしたときに腰塚先生にどうしても来てほしくて講演のお願いをしたことがあります。おかげさまで当時たくさんの方に喜んでいただいたのを今でも覚えています。

今回参加しての感動語録は、大人のあり方です。「楽しく仕事をすること」が大切だなと。普段子供たちが、いやそうにしんどそうに仕事をしている大人を見てみると、大人になると不安になると思っていました。毎日楽しそうに仕事をしている姿を子供たちに見せられるように、また頑張ろうと思います！