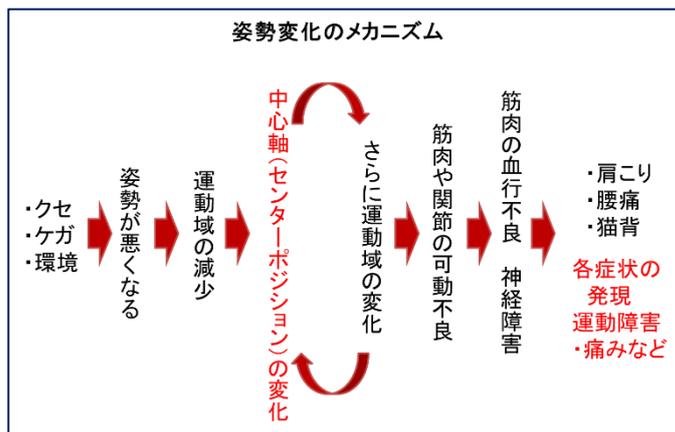
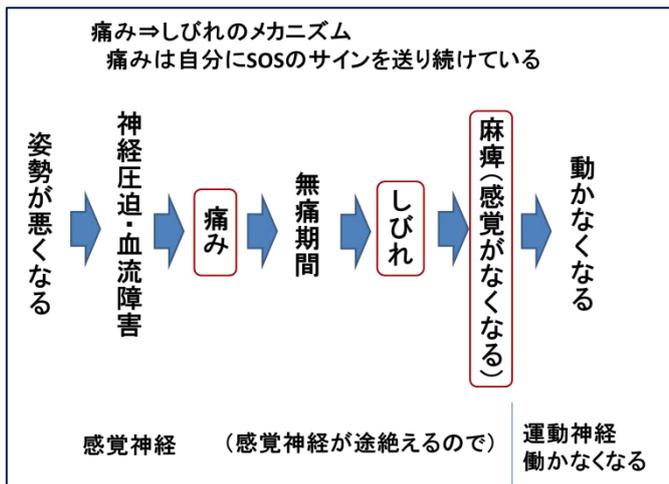


## ① 姿勢と痛みの関係は？

日常生活で、「肩を挙げるときに痛い」「腰が痛い」など痛みを感じるがあると思います。

その痛みの原因の1つとして、「骨のずれ」が考えられます。

骨がずれている状態で体を動かそうとするので、痛みが生じます。



姿勢と痛みの関係は、体の仕組みが分かれば実は簡単なんです！

次に、体の仕組みについて説明します。

## ② 体の仕組みについて

### (1) 関節について

身体が動いているときは必ず関節が動いています。

関節の特徴は、動くということと、動きに決まりがあるということです。

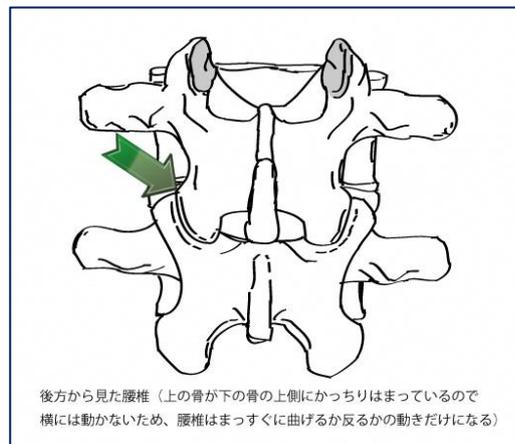
分かりやすく言い換えると、「ルールがある」ということです。

例えば、ひじは基本的には前後にしか動かず、横には動きません。

腰椎の関節は、図のように上の骨の下部分が、下の骨の上部分にかチツとはまり、ロックされているので、横に動かすことができません。

一方、背中あたりの胸椎の関節は瓦を積み上げたようになっているため、横にねじることができ、これによって体をひねることができます。

でも腰椎はロックされているので、実は横にはねじれず、前後に動かすのみの動きになっています。



ただ前後に動くだけとは申し上げましたが、わずかにあそび（隙間）があります。だからわずかに横に動かすことはできます。

ということで腰もレールになっています。レールに沿ってまっすぐ動いていたら、腰の動きもスムーズですが、レールから外れないまでも、ちょっと「ぶれた」状態だと、動きが悪くなります。ふすまの引き戸がずれていたら、スムーズに開け閉めできなくなるのと同じです。これが関節で起こると、関節が滑りにくくなります。

このような状態が、姿勢がずれているという状態です。

姿勢が悪いとますます関節の動きが悪くなり、やがて動かなくなる可能性があります。動かなくなってきたときに動かそうとすると痛くなります。

腰でいうと、本来動くものが、動きにくい、動かないというものがやがて痛みとなるんです。

ちなみにこのレールから外れて脱線する状態が「ぎっくり腰」です。

これが姿勢と痛みのメカニズムです。

寝違えなどもレールがずれています。

例えば無理のない範囲で、首を回してみると、正常に動きますね。

では次に首を右にかしげて首を回してみてください。かしげた右のほうへはよく回りますが、反対の左側は制限を感じると思います。無理に動かすと痛い。こうやって姿勢が悪くなることで、痛みが起こります。

五十肩もそうです。

関節が動かなくなると、次に負担がかかるのが筋肉です。

## (2) 筋肉について

首を傾けて動きの制限を感じてもらいましたが、制限受けたのが分からないくらいのおわずかな傾きでもいいです。どこか少し動かないと、ずっとそれをしていると筋肉は引っ張られていると感じ、反抗します。

筋肉には引っ張る力が過度にかかると、それ以上引っ張られて壊されないようにする働きがあります。

そのとき筋肉が緊張し、緊張し続けると筋肉痛や炎症となります。このように関節が動かないという痛みもあれば、筋肉の問題で痛むこともあります。

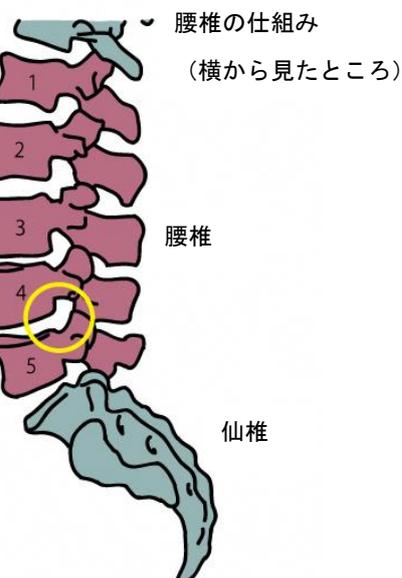
### (3) 靱帯について

靱帯には、本来のレールから外れて動かないように守る働きがあります。間違った方向に急激に動かしたときに靱帯が守るため、靱帯を痛めます。これもわずかな姿勢の歪みからくる痛みです。

### (4) 神経について

神経は末梢神経、つまり感覚神経（熱い・冷たいなどを感じる神経）と、運動神経（体の動きを命令する神経）からなりますが、自律神経（内臓にかかわる神経）にもつながっています。

この神経どこからどう出ているかというと、背骨の中に太い脊髄がありますが、そこから末梢神経が枝葉のように骨と骨の間から出て張り巡らされています。例えば腰椎でいうと上の骨と下の骨の間から末梢神経が出ています。右図の骨にくぼみ（黄色い丸の部分）がありますが、そこが穴になっていて、穴の3分の1を使って神経が通っています。姿勢が歪んでいたら、神経の通る穴が狭くなり、神経が圧迫されます。すると、身体に異常をきたすことになります。



アメリカの研究では、神経はわずか5gの圧がかかり続けるだけで神経がおかしくなる研究があります。

また感覚神経や、運動神経など、痛みを感じる神経だけでなく、普段痛みを感じない自律神経というものがあります。この自律神経が圧迫されている場合、食事をしたときに、うまく胃液が分泌されず消化不良になったり、また、胃液が分泌されすぎて胃酸過多となったりすることもあります。

病院へ行くと、薬を投与して治してくれますが、症状を一時的に治しているだけで、根本的に治っているわけではありません。

この場合、姿勢を正しくすることによって、自律神経が正常に働けば、正常に体が働き、薬を飲み続ける必要もなく、健康に過ごすことができる場合もあるということです。

腰痛については、内科的なものが原因となっている場合も考えられますが、通常の原因は、姿勢が関係していることが多いです。

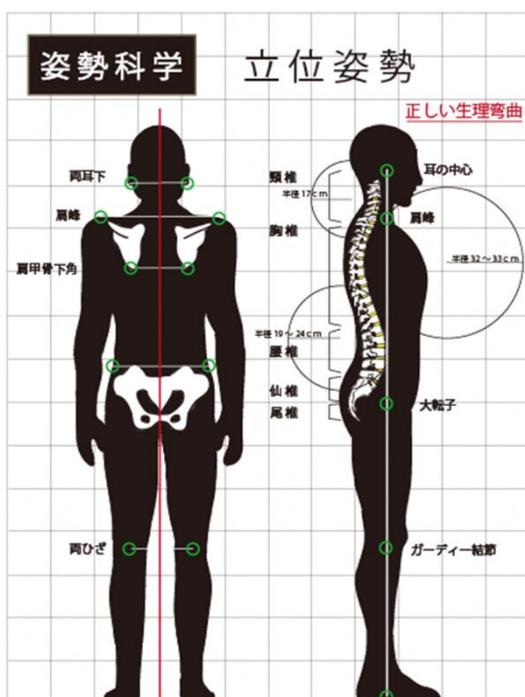
原因が姿勢であれば、姿勢を直せばいいということになります。

③ 自分の姿勢をチェックしよう！

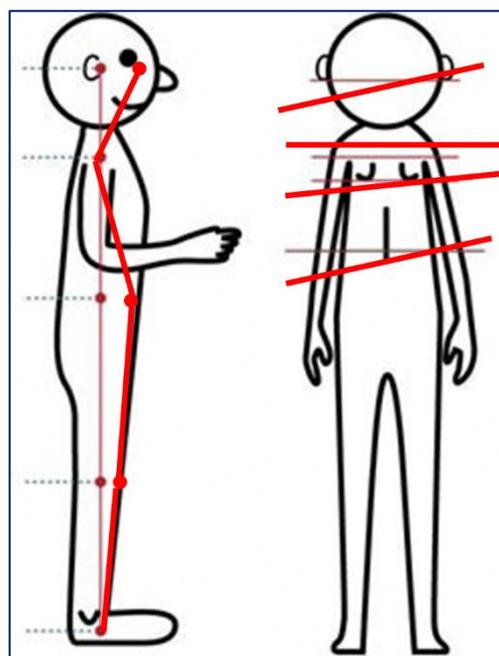
では正しい姿勢とはどういう状態か。それは直立したとき、図①の左のように後ろから見て耳・肩・肩甲骨の一番下の部分（親指と人差し指を骨に沿って下に動かし、交わった場所）・腰が左右対称の位置にあり、右のように、横から見て、耳・肩・腰・膝・くるぶしが一直線になっている状態が良い姿勢の条件です。

図②のようにどれくらいずれているかチェックし、書き込んでみましょう。

図①



図②



④ いい姿勢を別の言葉でいうと…。

- ・ いい姿勢は疲れない
- ・ いい姿勢は全部の関節の動きがいい！  
→ レールに沿っているから
- ・ いい姿勢はエネルギー消費が最低で済む  
→ すべての関節が動くため
- ・ また関節のクッション性が一番ある状態 といえます。

⑤ 姿勢を直し、健康を維持するには？

(1) 姿勢の問題点を客観的に把握する。

→まずが姿勢チェック。問題があれば姿勢の検査を行うことが重要。

(2) 姿勢は自分では直せないので専門家に相談する。

→姿勢の学問を修めた姿勢の専門家を選ぶ。

(3) 良くなっても定期的に姿勢のケアを行う。

→口腔ケアのように姿勢をケアし続けることで健康が維持できる。



自分で姿勢を直す方法は？とよく聞かれるので注意点をお話ししましょう。

・ コルセットや姿勢ベルト

コルセットは長い間つけていると、お腹まわりの筋肉（腹横筋）が衰えて、かえって姿勢は崩れてしまう。体幹が不安定になるので、姿勢が崩れてしまう可能性がある。姿勢ベルトは、背中や肋骨が固定されて、呼吸や運動がやりにくくなるということも。あくまでも姿勢を「良くするもの」ではなく「良く見せるためのもの」なのでご用心。姿勢はコルセットと同じ理由で崩れていく可能性がある。

・ 意識で直す

これは前提として、自分の姿勢がどのように崩れているのかを自覚しないといけない。さらに一時だけ意識できても、それを持続させなければならぬ点に難しさがある。

・ 背筋を伸ばす

背骨（胸椎）は本来、肺があるので、少し丸まっているのだが、背筋を伸ばすと、そのカーブがなくなるので、関節の動きが悪くなる。その結果、背中を痛める恐れがある。

・ 胸を張る

一時的にはよくなったように思いますが、それを常に保とうとすると、左右の肩甲骨を寄せすぎることになり、肋骨と胸椎との関節面が大きな圧迫を受け、背中が固くなってしまふ恐れがある。

・ ストレッチや筋トレ

例えば、筋肉が縮んだところをストレッチするのは効果があるが、伸びているところにさらにストレッチをすると逆効果となるので、自分の姿勢の筋肉の状態を知ってから行うほうが良い。筋トレも同じく逆に姿勢が崩れてしまう可能性もある。

・ 骨盤矯正、猫背矯正

骨盤は大きな骨で首の骨のように繊細な部分ではないので、壊れることも少ない部分。骨盤がずれているというのは、本当は骨盤ではなく、骨盤を引っ張っている背中の筋肉バランスが崩れている場合などを指している。また骨盤は歩行に大きくか

かわっており、骨盤の関節は出産時を除いてほとんど動かない。腰の後ろの関節にわずかに遊びがある程度だが、ここを過度に動かして遊びの部分が大きくなると、骨盤がぐらついて歩行することすらできなくなることも。骨盤は矯正する必要はほとんどない。

猫背矯正に関しては、「背筋をのばす」のところで述べたように、胸椎は肺があるのでカーブが本来あるもの。だから猫背の原因はその下の腰の部分が丸まって、結果的に背中が丸くなって見えるということ。つまり猫背を直すには、腰の部分をまず直す矯正が必要となる。

正しい姿勢を身につけることにより、健康寿命を延ばすことができます。

例えば猫背のお話ですが、猫背には見た目の猫背もありますが、圧迫骨折などから骨が変形していく病的な猫背というものもあります。そうになると残念ながら姿勢調整では直りません。このような状態になると、生きていても楽しくないという方もいます。つまり姿勢がいいということは、健康だけでなく、人の幸せにも深く関わっているのではと思います。

だから「姿勢をケアし続ける」という考え方に、その解決策があるのではと思います。多くの方が幸せに歳を重ねるために姿勢はきっと鍵となってくるでしょう。ご本人が要介護になるのを未然に防ぐだけでなく、要介護になった時にその方を支える家族の人たちにかかってくる問題も未然に防ぐことができるのではないかと思います。

まずは、自分の姿勢をチェックし、正しい姿勢と比べて歪んでいると思ったら、専門家に相談してみتهいいのではないのでしょうか。

正しい姿勢を身につけて、正しい知識を持って、自分自身の身体をよりよい状態に保ちましょう。