



令和3年11月1日  
下関商業高等学校 定時制

風が冷たく、朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。食事・運動・休養・睡眠の調和のとれた生活を送り、これからやってくる本格的な冬に向け、丈夫な体づくりを心がけましょう。

## 姿勢



姿勢が悪いと見た目の印象が悪いだけでなく、視力が低下したり、学習能力を低下させたり、様々な悪影響が出てきます。また、集中力の低下やスポーツへの影響、歯並びなどとも密接に関係していることがわかってきています。「たかが姿勢」と軽視せず、正しい姿勢が身に付くよう、今から「正しい姿勢」を意識しましょう。

### セルフチェック

姿勢を簡単にチェックする方法は頭と骨盤の位置を見ることです。鏡に映った自分の姿を確認してみましょう。

#### 正しい姿勢

正しい姿勢とは、骨盤が起立していて、腰は緩やかに前側に反る状態です。この姿勢なら、背骨に負担がかからないため、背骨の中を通る神経の束が影響を受けにくくなります。そのため、知覚神経・運動神経・自律神経といった神経が正常に信号を伝えることができます。



#### 猫背

頭が前に出て、背中が丸まっている状態が「猫背」です。こうした姿勢で背骨に負担をかけ続けると、体の不調の原因になります。また、重たい頭(大人で約5kg)や腕を支える際、姿勢が悪いと筋肉を使って支えることになるため、首のこりや肩こり、緊張性頭痛といった筋肉の不調にもつながります。



### 姿勢が悪いと、こんな問題が…

- 肩が前にくすることで胸郭が広がりにくくなり、その結果、酸素を摂取する量が減ってしまいます。つまり、呼吸が浅くなり、脳の働きに影響が出てしまいます。
- 本来動かせる範囲の関節の動きが制限されてしまいます。無理に体を動かそうとすると、関節を痛めやすくなり、椎間板ヘルニアになりやすい状態になってしまいます。
- 疲れやすく集中力が続かなくなるため、スポーツや勉強に影響が出ます。
- 肩こりや腰痛を起こしやすくなります。

### 姿勢の治し方

座ったときの姿勢を良くすると、立っているときの姿勢も良くなります。座ったときの姿勢を直すために、次の座り方を試してください。

- ①顎を引く。
- ②背筋を伸ばす。
- ③イスの奥まで深く腰掛ける。
- ④膝の角度が90度になるようにする。
- ⑤足の裏がしっかりと床につく。



11月8日は「いい歯の日」

### ハチマルニイマル 8020運動

ハチマルニイマル 8020運動とは「80歳になっても歯を20本以上保ちましょう」という運動です。「20本」は自分の歯で美味しく食べるために必要な数と言われています。未来の自分へ健康な歯を残すことができるよう、毎日のケアを見直してみてください。

