

# えがお

行田中学校 保健室  
NO. 8 (H30.11.12発行)  
◇— 背筋をぴんと伸ばそう —◇

## 正しい姿勢、心がけていますか

毎月1回、保健委員会で行っている「心とからだのセルフチェックカード」。毎回ほぼ全員から回収でき、行中生の取組が素晴らしいと感じています。そして、各項目ともに「A」判定の人が増えてきて、全ての項目が「A」になる生徒も多くなってきました。

さて、10月のセルフチェックカードで、姿勢についての項目を特設したところ、

- 「A」 いつも正しい姿勢を心がけている」・・・約30%
- 「B」 姿勢が崩れていることが時々ある」・・・約60%
- 「C」 姿勢が良くないと言われることが多い」・・・約10%

という結果でした。



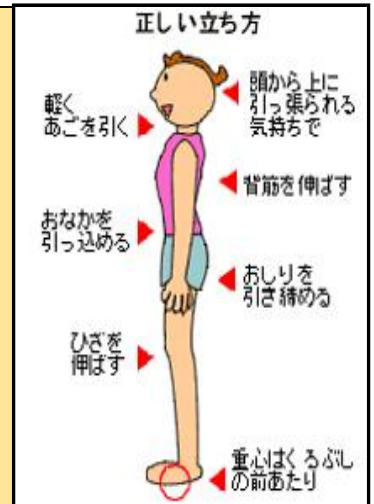
自分の姿勢が良くない、時々崩れていると自覚している人がとても多いようです。では、姿勢が悪いと心身にどんな影響があるのでしょうか。

●人の背骨は、穏やかなS字を描いた構造になっていて、理想的な姿勢を真横から見ると、重力線が耳から肩～股関節～膝～くるぶしを結んだ線を通っています。軽くあごを引き、背筋、膝をきちんと伸ばし、頭を上へに引っ張られているようなイメージを持つことにより、正しい姿勢を作ることができます。☆「立腰(りつよう)」腰を立てることが重要です。

●正しい姿勢は、脊柱起立筋に代表される抗重力筋群と大腰筋などのインナーマッスルによって支えられています。しかし、「生活習慣の乱れ」「アンバランスな食生活」「運動の不足」により、抗重力筋やインナーマッスルの力が低下してしまうと、脊柱をきちっと立てていることができなくなってしまいます。

●そうすると骨盤が落ち、背骨は後ろに湾曲し、頭が前方に倒れてきて猫背となり、呼吸器・循環器・消化器など種々の内臓の機能を低下させてしまいます。さらに、脂肪を燃やしてエネルギーに変える代謝も落ちるので、太りやすい体質にもなってしまいます。

●頭の重みで前かがみになってくる上体を支えるために、肩・首・腰の筋肉は常に緊張を強いられ、疲労性の硬縮をおこして、コリや痛みを発症させる要因にもなります。最近では、中学生でも肩こりや腰痛、膝の痛みなどを訴えて保健室を訪れる生徒が少なくありません。



☆セルフチェックカードの反省・感想として、「姿勢は、少し気を抜くと崩れてしまうから、普段から良い姿勢になるように心がけたいと思った。」「母から、箸使い、姿勢、あいさつは大切と教えてもらっていて良かったです。」「今まで姿勢にはあまり気を使っていなかったから、これからは正しい姿勢を意識し、次はオールAになるように頑張りたいです。」など、姿勢に気をつけたいと書いてくれた生徒が大変多かったです。

☆正しい姿勢を心がけると脳への血流も良くなるので、集中力がアップします。また、見た目が美しく、印象も良くなります。その他にも、行動が俊敏になったり、気持ちが引き締まったりと良いことがたくさんあります。皆さん、日頃から正しい姿勢を心がけて生活しましょう。

