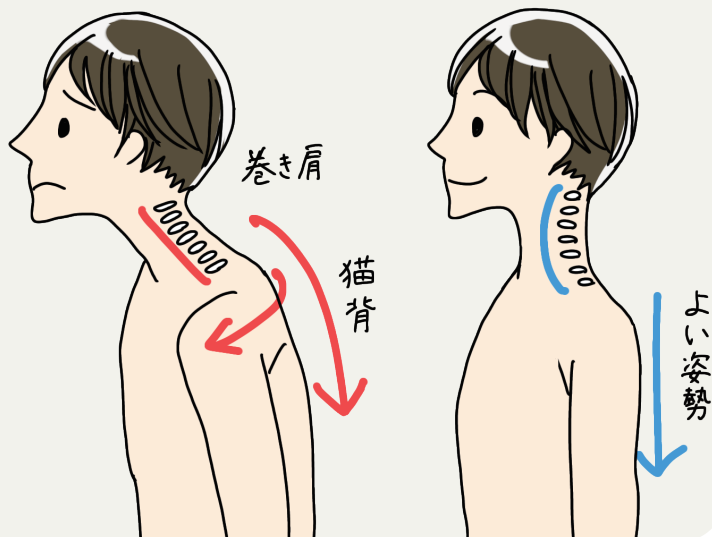


『猫背』

1. 原因と全身への影響
2. 自宅でできるチェック方法
3. 改善ストレッチ

ストレートネック

正常



猫背とは？

人間の背骨は本来「脊椎の生理的弯曲」と呼ばれる自然なS字カーブを保っています。具体的には、頸椎は前弯（前方凸のカーブ）、胸椎は後弯、腰椎は再び前弯しています。猫背とは、この胸椎の丸まりがさらに強くなり、猫の背中のように丸くなった状態のことです。猫背は「円背」や「胸椎後弯」とも呼ばれます。

脊椎が自然なS字カーブを保つことで、肩や腰に無理な負担がかからないようになっていますが、猫背になると体に無理な負荷がかかり、不調をきたすリスクが高まります。

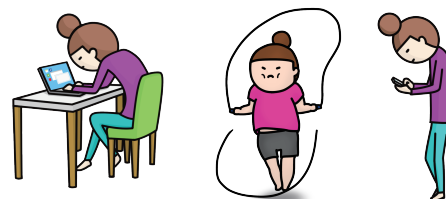
1. 原因と全身への影響

詳細は裏面に

猫背の原因は「身体的な問題」と「生活習慣の問題」に分けられます。身体的な問題としては、運動不足による姿勢を保つ筋肉の衰えが挙げられます。背骨の自然なS字カーブを保つためには、腹筋や背筋がバランス良く働く必要があります。運動不足でこれらの筋力が低下すると、猫背などの姿勢悪化を引き起こします。一方、生活習慣の問題としては、以下のようなケースが挙げられます。

- ・ 長時間のデスクワーク
- ・ スマホやパソコンの長時間使用
- ・ 前屈みの姿勢での作業
- ・ 運動不足

背中を丸くするような姿勢を続けると猫背になりやすいため、適度な休憩を取って姿勢を正すことが重要です。



猫背が引き起こす体のトラブル

猫背が続くと背骨のS字カーブが崩れ、頭部の重さを支えられなくなったり、背骨の一点に負担が集中したりして、体に大きな負担がかかります。具体的には以下のトラブルが生じます。



ストレートネック：

頭を前に突き出した姿勢になり、正常な頸椎の弯曲がなくなります。そのため、首や背中の筋肉に負担がかかり、肩こりや首こりの症状が現れやすくなります。



腰痛・ひざ痛など：

正常な背骨のS字カーブが崩れると腰に負担がかかり、筋肉の一部に負担が蓄積されることが多く、腰痛やひざ痛などの症状が生じます。



猫背が続くと、肩こりや腰痛などの体のトラブルを引き起こす可能性があります。少しでも猫背を改善・予防することが重要です。今回は、猫背の原因や自宅でできる簡単なチェック方法、そして改善のためのストレッチをご紹介します。

初回限定

お試し施術
あります！

お気軽にお申し込み下さい

お問い合わせ・ご予約はお電話で

国家
資格

杉本接骨鍼灸院

TEL: 072-943-6521

八尾市恩智中町1-35-1-103

