

今回のテーマ 「猫背」 あなたはどのタイプ? 🐱

猫背が及ぼす身体の不調

猫背を放置していると、筋肉にコリや痛みが生じます。それが長引くと、関節や内臓にまで身体の不調が及ぶこともあるのだとか⚡

不調の例には、
 ・肩こり、首こり、腰痛
 ・逆流性食道炎
 ・股関節痛、ひざ痛
 ・見た目が老ける
 ・自律神経バランスの乱れ
 ・呼吸が浅くなる
 ・転倒による寝たきり、認知症リスク などがあります😞

あなたはどのタイプ? 簡単猫背タイプチェック 🐱

- 🐾 かかとを壁に付け自然に立つ
- 🐾 お尻・肩甲骨・後頭部が壁にぴったりつけば「正常」🌟
- 1 カ所でもつかなければ下記のいずれかの猫背タイプになります。
- 2 つのタイプを持つ場合もあるそうです😞

お尻と肩甲骨はつすが、頭だけが壁から離れる [首猫背]

首猫背の人は、首が前に出ることで肩も前に出てしまい、首から背中を覆う僧帽筋そうぼうきんという筋肉が引っ張られ、常に伸びた状態になっています。一方、胸の前にある小胸筋という筋肉は縮み、それが硬くなると慢性的な猫背になってしまいます😞
 首猫背を引き起こす悪い癖として、
 🐾 頭を前に出してスマホを見る
 🐾 頬杖をつく などがあります。
 頬杖は悪い姿勢の代表なんだそうです😞

腰の部分にほぼ隙間がなく、首が前に出ている [腰猫背]

普段座る時間の長い人に多いのが、腰猫背。座る姿勢によって骨盤が後ろに倒れると、連動して腰が丸くなってしまふのだとか。また、高齢になると筋肉の衰えや骨の変形によって腰が丸くなる為、腰猫背になりやすくなってしまふそうです😞
 腰猫背を引き起こす悪い癖として、
 🐾 腰を曲げて座る
 🐾 足を組んで座る などがあります。
 クセになりやすい姿勢なので、要注意ですね⚡

頭が前に出て腰と壁の間に手のひら2枚程隙間がある [背中猫背]

背中猫背は、骨盤が前傾して重心が前かがみになった反り腰の状態。バランスを取るために、背中が後ろに移動し、首が前になり背中が丸くなります。隠れ猫背ともいわれるタイプだそうです😞
 背中猫背を引き起こす悪い癖として、
 🐾 ハイヒールをよく履く
 🐾 腰を反らして座る などがあります。
 腰を反らして座ると、腰への負担が大きくなり、背中猫背の原因につながってしまうそうです😞

住宅リフォーム・福祉用具以外・販売
株式会社ハピネス

【指定事業所番号：1670202298】
 富山県高岡市野村 1355-9
 ☎️ : (0766)54-6114
 FAX : (0766)54-6214



Instagram

事務の小西は悪い癖や身体の不調に関して当てはまるものがとてもたくさんありました🌟
 猫背を改善するには、悪い癖や習慣をやめて、良い姿勢を心掛けることが大切だそうです😊
 日頃から意識できるよう頑張ります👌😊