



健康一口メモ

仙台市医師会
広報委員
高橋 剛

人は、身体の接触面積を増やすことや、脚を閉じることで無意識のうちに体や心の不安定さを補おうとする、といわれています。

座ったらとりあえず脚を組む方をよく見かけます。デスクワーク中、会議中、ひとひ人は商談中や食事中に脚を組んで座っている方も少なくありません。「安定するから」という声を聞きますが、本当にそうでしょうか？

脚を組んだとき、上になる脚と同側の骨盤骨が後傾することにより、脊椎（背骨）も湾曲しようとしてきます。その結果、背中丸まり、肩が前方に出る姿勢になります。これを長時間続けていると、腰だけでなく、肩より前に出た頭を支えるために首や肩の筋肉もこたえます。さらにスマホの使用が加われば、とんでもなく身体を不安定にする「悪い姿勢」の完成です。

特に若い女性の方は、脚を組むことによって脚の付け根や内臓が圧迫され、下肢や骨盤内臓器の血流が悪くなる、便通にもよくなりなど、女性特有のトラブルの原因につながります。分娩の際、赤ちゃんが産道を通る向きに異常を来しやすいなど、妊娠・

安定を求めたのに不安定になる??

出産にも少なからず影響します。もはや、脚を組む姿勢は女性の敵と言っても過言ではありません。ついつい脚を組む癖のある方はぜひ注意してください。

そしてもうひとつ、「疲れた」の声とともにやってしまいがちな「仙骨座り」とよばれる姿勢にも注意が必要です。イスやソファに浅く座り、背もたれに寄りかかる状態で座る様子が「スッコケる」「ポーズと似ていることから「ズッコケ座り」ともよばれます。この姿勢は、足の裏が接地せず、背骨と仙骨で上体を支えることになり、とても腰に負担が大きくなります。腰椎のカーブを変えてしまう可能性があり、慢性的な腰痛や腰椎椎間板ヘルニアの原因にもなりうるという警鐘を鳴らす専門家もいます。

「T'sレディースクリニック

／若林区荒井



No good

2021年8月17日 寄稿

農家で働いてみませんか？

JAグループの農協観光が運営をするアグリ人財バンクでは、ご登録いただいた会員の皆さまに**全国の農業における求人情報や農業に関する情報を発信し、求職者と求人農家のマッチング**を応援していきます。

アグリ人財バンク <https://ntour.jp/agribank/>

副業・兼業、出向など多様な働き方に関するご相談を承ります。

ご相談・お問い合わせ



株式会社 農協観光

農業人財活用事業部

TEL: 03-6436-8200 (平日9:00~17:30)
Email: ntour.agri-bank@ntour.co.jp

東北総括支店

TEL: 022-264-8674 (平日9:00~17:30)
Email: ntour.tohoku@ntour.co.jp

農業の現場では、いろいろな働き手の“チカラ”を求めています!!



CANADA 輸入住宅 全国No.1

Good Quality Good Price Good Design

セルコホーム