

姿勢の管理について

良い姿勢は悪い姿勢といいます。どういう事かと言うと、どんなに良い姿勢もずっとその姿勢でいることは良くないということです。

姿勢はバリエーションがある事が大事であり、体が固くなったり筋力が低下すると思うような姿勢がとり辛くなります。子供の寝相を見ると、よくこんな姿勢で寝てられるなど驚かれることがあります。体の柔らかさのなせる業。

良い姿勢をとる為の椅子や下着を考えてください。リラックスしたいのか活動をしたいのか。その他色々な視点で選んでいることと思います。

良い姿勢をとるには柔軟性と姿勢に使える筋力が必要であり、また目的に合った道具が必要です。日常生活に置き換えると例えば洗濯物を干す姿勢。今までと同じやり方なのにやり難さを感じたら分析をしてください。

それが経年的な自己姿勢管理ということになるのではないのでしょうか。そのきっかけにお奨めなのは全身を鏡で前後から見る事。怖いので最近見ていなかったという人も多いかもしれません。またイメージトレーニングも有効です。誰にも聞かれないとは思いますが飛躍しすぎないように気を付けてください。

理学療法士