



RAKUWA
lecture of health

第169回 らくわ健康教室


2013年11月6日



理想的な姿勢とは何か？

～動けるからだづくり～

京都市中京区地域介護予防推進センター 係長 理学療法士 布施 昌幸 ふせ まさゆき

 発展、ともに前へ…
洛和会ヘルスケアシステム®

洛和会丸太町病院 洛和会音羽病院
洛和会音羽記念病院 洛和会みささぎ病院

理想的な姿勢とは何か? ~ 動けるからだづくり ~

はじめに

姿勢に対する悩みは、病院や介護予防事業でもよく聞かれます。「姿勢が良くなりたい」「体が丸くなってきた」「痛みで姿勢保持や動作が困難」…など、さまざまです。

しかし、そもそも「良い姿勢」って、どんな姿勢でしょう? どうして背中が丸まるのでしょうか? 今回は、私が考える「理想的な姿勢」についてお話しします。

皆さまが「より楽に姿勢を保持できる、また、安定してスムーズに動ける体をつくる」ためのきっかけになればと思います。



「良姿勢」と「不良姿勢」の判断基準

現在のところ、「良い姿勢とは何か」という統一された「定義」はありません。今回は、理学療法の分野で一般に用いられている、「基礎運動学 第4版(中村隆一著)」による、「良姿勢」と「不良姿勢」の判断基準を以下に示します。

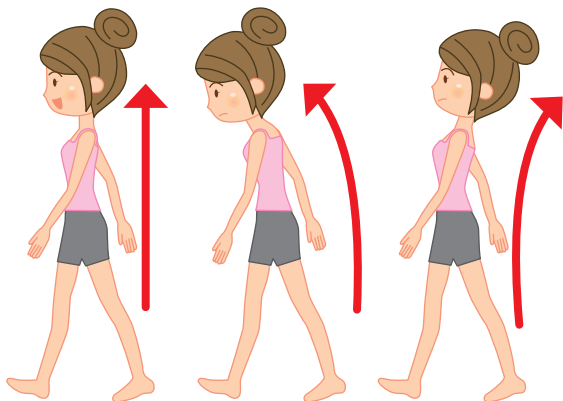
「良姿勢」と「不良姿勢」の判断基準

- ① 力学的視点 (重心線と支持基底面との関係)
- ② 生理学的視点 (疲労しにくい姿勢)
- ③ 心理学的視点 (心理的に安定している)
- ④ 作業能率の視点 (作業能率が良い)
- ⑤ 美学的視点 (美的に見て美しい)

中村隆一：基礎運動学 第4版

上の表のように、いろいろな分野からの視点で、「姿勢」の研究が行われています。

これら①～⑤の視点から見た基準を兼ね備えた姿勢が、いわゆる「良い姿勢」といえます。



不良姿勢の原因

- 先天的な奇形、発達過程での問題、外傷や疾患による構造的な変形
→改善には手術が必要なことが多い。
- 疾患(脊椎圧迫骨折、呼吸器、脳性まひ、脳卒中、変形性疾患、外傷後拘縮など)
- 栄養状態(過度な体重減少)
- 痛み(痛みを避ける姿勢など)
- 生活習慣(姿勢・動作の習慣、考え方[思考・認識])、心理状態など

これらは、習慣や考え方の変更、運動などにより自己管理が可能です。

※先天的な原因があるものや疾患(病気)によるものは、医学的な管理が必要です。

今回は、習慣的な問題からくる姿勢変化について述べています。

「姿勢」をめぐる誤解

背筋がぴんと伸びた姿勢が「良い姿勢!」と思っている人が多いですが、無理をして伸ばそうとすると、背骨が反り過ぎる、無駄な力が入るなど、逆に体の負担につながります。つまり、「姿勢を良くしよう」という思いが、逆に体に負担をかけることになるのです。また、本人は気付いていないのですが、イメージしている「姿勢」と実際の「姿勢」が違う…ということが、不自然で非効率な姿勢につながります。このように、過剰努力や誤った体のイメージにより、ある特定の筋肉ばかり働くと、体のバランスが崩れ、心身のさまざまなトラブルにつながります。



「理想的な姿勢」とは？

それでは、目指すべき「理想的な姿勢」とは、どのような「姿勢」をいうのでしょうか。

以下に、「理想的な姿勢」の要素(条件)を4つ挙げます。

1. 動ける姿勢(固定されない)

- 関節の可動性があり、筋肉がしっかり伸び縮みする状態であること
- 体に負担がかかる前にニュートラルな姿勢(※1)に戻れること
- 「姿勢はこうあるべき」という概念に縛られていないこと

※1:「ニュートラルな姿勢」とは、背骨が自然なS字カーブを描き、各骨格の配列が整っている姿勢です。このような「姿勢」は、無駄な力や緊張がなく、最小限のエネルギーで姿勢が保持できます。

2. 重心が安定している姿勢

重心とは、ものの釣り合いがとれる場所のことです。立ったときに、両足部の外側を囲んだ面(支持基底面)の真ん中に重心が落ちて、反力(床から跳ね返る力)と一致していると、体は安定した状態です。しかし、重心が安定しない(支持基底面から外れそうな)位置で作業などを続けると、不良姿勢の原因になります。

以下に、いわゆる猫背(円背)姿勢になる原因を例にとって説明します。

例えば、家事(皿洗いや掃除機かけなど)に集中すると…

体が前のめりになり重心が前へ移動する

体の背面の筋肉(特にふくらはぎや背筋)を過剰に働かせ姿勢を保持する

体への負担を避けるために、背骨や膝、股関節を曲げて前に倒れるのを防ぐ

体の背中側の筋肉が伸び、お腹側の筋肉が縮む(筋肉のバランスが悪くなる)

これが習慣的に行われると、脳にも、これら姿勢の情報が蓄積(インプット)され、癖になってしまいます。これがいわゆる猫背(円背)姿勢をもたらします。つまり、環境に適応しようと体の状態を変化させた結果、猫背姿勢になってしまうということです。常に、重心が安定した位置で動作を行うことが大事です。

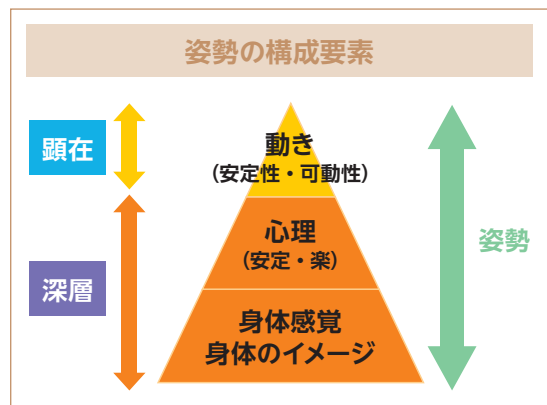
※注意：高齢者の猫背(円背)の原因は、疾患(特に骨粗しょう症をベースとした脊椎圧迫骨折)の場合も多くあります。疾患の場合は医師の指示に従ってください。

3. 心理的に安定していること、主観的に「姿勢保持が楽に感じる」こと

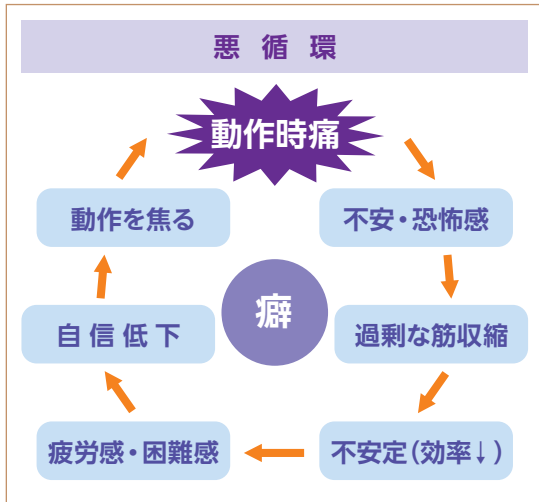


4. 良好な身体感覚・身体のイメージがあること

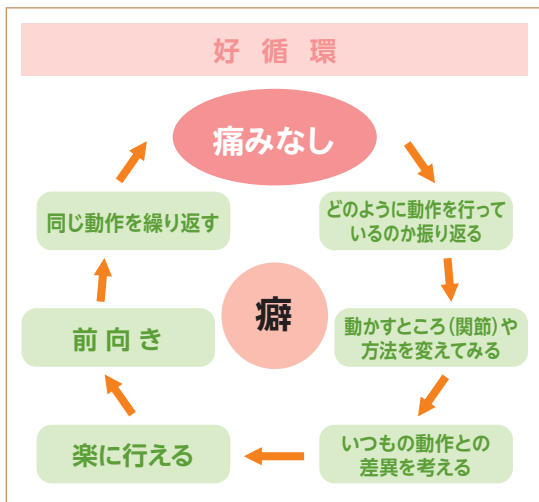
経験したことや考えていること(思考・認識)がもとになり、自分自身の身体像(身体イメージ)が脳に蓄積されていきます。見た目の姿勢を変えても根本的な解決につながらないのは、これらの身体イメージが脳に記憶されているためです。良好な「身体イメージ」を保つことが、「理想的な姿勢」につながります。



動作時痛への対処法



痛みは姿勢や動作に大きな影響を与えます。例えば、いすから立ち上がる時に痛みが出た場合、痛みが和らいだ(炎症がなくなった)後も、不安や恐怖心から痛くないほうに体重をかけて、体全体に過剰な力をいれて動作を行います。これらの方法で動作を繰り返すと、不安定かつ努力を要するため、心理的な疲労感や困難感を伴い、自信低下につながります。そして、焦りから動作を急いで行い、それがまた痛みにつながるという悪循環に陥ります。



上の図のように、痛みが出ているときに、自分がどのような方法で動作を行っているのかを振り返ります。そして、動作のパターンを変え

てみます。痛みが少しでも軽減したら、いつもの動作との差異を考えます。痛みの恐怖心から、過剰な逃避行動をとり、必要以上に不安定な状態で動いていたことに気付くかもしれません。ゆっくり、しっかりと体重を乗せて行くと、動作が安定し、楽に動けるため、痛みが軽減する場合があります。

このような気付きにより、動作を自分でコントロールしていると実感できると、気持ちが前向きになり、その動作を繰り返すようになります。気持ちが変わると、悪循環から良い方向に流れが変わり、少しずつ改善に向かっていくでしょう。

まとめ

- 「理想的な姿勢」とは、「心身ともに固定されていない、楽に安定して動ける姿勢」のことです。
- 「理想的な姿勢」は、本来人間の体に備わっており、これを維持するためには、心身の健康状態を良好に保つことが重要です。
- 「姿勢」とは個人の生活そのものであり、生きてきた証です。



今の姿勢を受け入れたうえで、より機能的に動ける体をつくっていきましょう!

参考文献



- ・基礎運動学 第4版: 中村隆一. 医歯薬出版
- ・運動器リハビリテーションの機能評価 II: David.J.Magee. エルゼビア・ジャパン
- ・筋:機能とテスト・姿勢と痛み: ケンダル, マクレアリー, プロバンス. 西村書店
- ・アレクサンダー・テクニクの使い方: 芳野香. 誠信書房
- ・脳の中の身体地図: サンドラ・ブレイクスリー, マシュー・ブレイクスリー. インターシフト