保健婦だより ㊾

健康は正しい姿勢から

最近の日本の若者は体格が良くなったにもかかわらず、姿勢はかえって悪くなっているという話をよく耳にします。悪い姿勢の影響で、中学・高校生ですでに腰痛に悩まされる人が増えてきているともいわれています。

姿勢に対する関心の薄れが、腰痛などの症状となって現われてきているようです。

単に格好が良い・悪いという外見の面からだけでなく、健康の面からも姿勢について考え直す必要があるのではないでしょうか。

重力と姿勢

体を動かすのに問題となることは、地球の重力です。私たちは重力に逆らって動いているわけですから、体にとってはとてもつらいことなのです。

重力との関係から考えると、人間にとって一番楽な姿勢は、体軸の向きが重力の方向へそうことです。つまり、体軸と重力とが一直線になる(立つ)か、または直角になる(寝る)のが楽な姿勢なのです。それ以外の姿勢を保つことは、筋肉にかなりの負担となります。

しかし、日常動作、職場での作業動作の中で最も多いのは、筋肉に負担のかかる姿勢です。連続した動作での一瞬の姿勢はあまり問題ありませんが、ある程度同じ姿勢を連続して維持しなければならなくなると、障害が生じてきます。腰痛や肩こりがそうです。

無理な姿勢を続けていると二次的な影響も出てきます。例えば前屈姿勢、これは息苦しくなったり、またある部分の筋肉が疲れると内臓にも障害が出て、胃が痛くなったりします。

逆に胃が痛くなると背中を丸めて前のめりになるなどの連鎖反応を起こし、悪循環を繰り返します。

よい姿勢は十分な運動から

私たちは子供で約七キログラム、大人で八～十キログラムの重い頭を背骨や骨盤、両下肢で支えています。この骨格を支えているのが筋肉です。

筋肉は子供のころの「遊び」の中で培われ、鍛えられていきます。思いっきり遊ぶことのなかった子供は体力のなさはもちろん、機敏性、柔軟性にも欠け、おのずと姿勢も悪くなるのです。

骨格が形成される中学生ごろまでに正しい姿勢を身につけることが特に重要です。

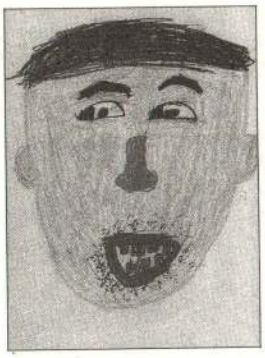
＊　＊

正しい姿勢は見た目に美しいだけでなく、健康にも大きく影響してきます。日ごろから、背筋を伸ばし、姿勢を正すことを心掛けてみてはいかがでしょうか。あなただけでなく、家族全員の姿勢を…。

ちびっこギャラリー おとうさん

山館児童館

ふじわら　さちかちゃん
おしごとであきたにいってるの。



ささき　あさみちゃん
はるやすみにあそびにつれてって！

さいとう　ことえちゃん
だっこしてくれるからだいすき。

クイズ 広報おおだてがヒント

▽**問題**

①新しく市の助役・収入役になった人の氏名は？

②4年度の当初予算総額は何万円？

③成章小学校の屋内運動場。旧運動場の約何倍？

④下水道の排水設備工事指定店は全部で何業者？

⑤広報市民リポーターの応募締め切りは？

▽**応募方法**

ハガキに住所、氏名、年齢、性別、答え（例①――②――）を書いてご応募ください。

▽**締め切り**

4月10日(金)　当日消印有効

▽**応募先**

〒017 大館市字中城20番地
広報おおだてクイズ係

※全問正解者の中から、抽選で5人に記念品をお贈りします。

▽**3月1日号の答え**

①20・5％　②1、400人　③秘書係　④4カ所　⑤健康と自然を守るごはん食

▽**3月1日号の当選者**

・石川キサさん(餅田)
・工藤富士子さん(舟場)
・山崎英子さん(下代野)
・佐藤敬子さん(獅子ケ森)
・村岡清蔵さん(たつみ町)

※応募総数122、そのうち全問正解者は117人でした。