

住まいのかわら版

Vol.35
2025年7月号

OGIKEN

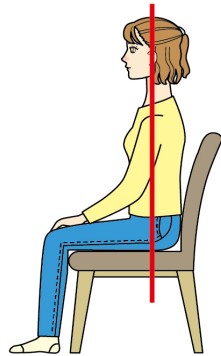
<発行>
株式会社 荻野建築企画
戸田市上戸田1-1-17
TEL.048-445-5277
FAX.048-445-5865

姿勢を見直し、美しい姿を目指しましょう
姿勢が悪いと、見た目はもちろん、体にも様々な影響を及ぼします。
そこで、良い姿勢を保つヒントをご紹介します！

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「良い姿勢を保つ」です。座る時間やスマホを見る時間が長いと、つい姿勢が悪くなりませんか？姿勢が悪くなると、猫背やポッコリお腹の原因にも。そこで、良い姿勢を保つためのヒントをご紹介します。

良い姿勢で座ると 体への負担も軽くなる

椅子に座るとき、座面の前の方に
お尻をついて、浅く腰かけ、背もたれ
に強くもたれかかっているいませんか？
これを「ずっこけ座り」といい、長く
続けていると座骨ではなく、尾骨や
仙骨で座るようになり、骨盤が大き
く後傾した状態に。背筋が丸くなり
やすく、自然なS字カーブが崩れて
しまいます。また、腰や肩、首だけで
なく、胃腸にも負担がかかるほか、下
腹部がポッコリ出てしまいます。さ
らに、足を投げ出して座る、足を組
む状態も骨盤がゆがむ原因に。



座面に対して骨盤が立ち、耳や肩、骨盤
が一直線になっていることが意識できれ
ばなお良し！

正しい座り方は

- ①座面に深く座る：椅子に座る前に
前傾姿勢を取り、そのまま座面の奥
にお尻だけ乗せる感じ
 - ②ゆっくりと上半身を起こしながら
背筋を伸ばし、背もたれには軽く触
れる程度がベスト！
- デスクワークでも、姿勢が崩れが
ちに。正しい座り方にプラスして
・パソコンを見るときはあごを引いた
状態に
・膝は90度に曲げ、足はしっかり床に



つける

このポイントを押さえれば、体への
負担を減らせます。キツイなと感じ
たら、姿勢が崩れているサインです。

立ったときの姿勢も 意識してみよう！

- 良い立ち姿勢のポイントとは、
- ・耳・肩・腰・膝・くるぶしが一直線
になるように立つ
 - ・肩の力を抜き、胸を軽く開く
 - ・背中が反りすぎないように注意する
 - ・足裏全体で均等に体重を支える
- 鏡でチェックしてみましょう。
- 壁を使って姿勢のチェックもでき
ます。やり方は、壁を背にして立ち、
そのまま壁にくっつくように下がしま
す。このとき
- ・腰と壁のすき間に手が入らない、か
かとと後頭部が壁につかない：猫背

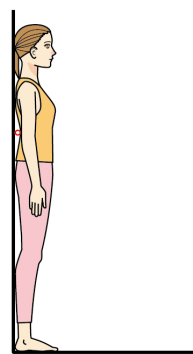
頭の体操

間違いさがしゲーム

上下のイラストで違うところが5箇所あります。
さあ！チャレンジしてみてね！



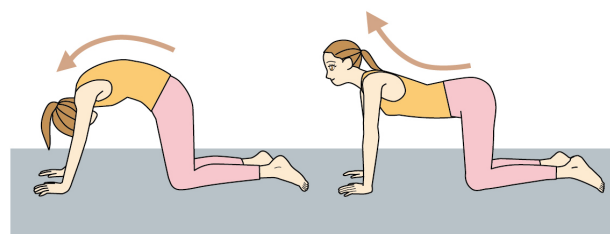
答えは裏面をみてね！



腰と壁に手のひら程度のすき間
があり、かかとと後頭部が壁に
付くと、良い姿勢です！

- ・腰と壁にげんこつくらいのすき間が
あり、かかとと後頭部が壁につかない
：反り腰
 - ・腰と壁のすき間に手が入り、かかと
が壁につかない、後頭部が壁につか
ない：ストレートネック
- ということがわかります。

お腹とお尻の筋肉を伸ばし、体の
中心・重心となる位置を整えること
で、自然と背筋が伸び、良い姿勢に
なります。手をお腹において、深呼
吸をしながら少し力を入れて重心の
位置を意識することが大切です。ス
トレッチも効果的。猫背には背中を伸



反り腰にはヨガの猫のポーズがおすすめ！四つん這いになり、両手は
肩の真下に、両ひざは股関節の真下に置いて肩幅程度に開きます。息
を吸い、吐きながらゆっくり背中を丸め、息を吸いながら背中を反ら
します。

ばすストレッチがおすすめ。仰向けに
寝て、丸めたタオルを肩甲骨の下あた
りに置きます。両手を伸ばして頭の
上で手のひらを合わせ、つま先と手を伸
ばして気持ち良いところで1分ほど
キープ。ぜひやってみてください！