こんにちは。メルマガ管理人のみのわです。 そして今日から新年度スタート!ですね。

4月は、普段なにげなく無意識にしていること(姿勢、呼吸、歩き方)に意識を向けるだけで

「カラダ改革」するヒントをシリーズでお届けしますね。

「内または垂れ尻に。ガニ股は膝痛に。仁王立ちは腰痛に。」

今日はあなたの立ち方についてチェックしてみましょう! 立ち方で、将来のあなたの体型、体の痛みがみえてきます。

【立っているとき】

- ・両足が開いている(握りこぶし2つ分)
- ・両足が大きく開いている(握りこぶし2つ以上 仁王立ち)
- ・ 両足開いていてつま先が外向いている (膝が開いている)
- 膝が曲がっている
- ・内またになっている(つま先が内に向いている)
- かかとをつけてつま先が開いている(デパートのお姉さん)
- ・片足に体重を乗せて立っている

さて、あなたはどれかな?

順番に解説しますね。

【両足が開いている・大きく開いている】

・足が開いている立ち姿は、下半身の老化といえます。 男性は握りこぶし2つ分。女性は握りこぶし1つぶんくらいまで。

バーベル持ち上げるわけでもないのに、腰幅よりも足が開いている 仁王立ちは正常な身体バランスではありません。 つまり、自分の身体を自分の下半身で支えられていない状態。

すでに腰痛、腰痛予備軍、肩こり、背中が張るなどありませんか?

車も車体の真下にタイヤがあります。お家を建てるときに地中に埋める杭もまっすぐです。 駐車場の地面に突き刺さるポールもまっすぐです。子供の頃遊んだ竹馬、どこに出しますか?

それ、斜めに出したらどうなります?というわけです。 身体の作りとしては、そんなに足を横に広げるのはおかしいんですよー。

姿勢である上半身を支えているのは下半身です。

下半身は、主には太ももとお尻の筋肉です。ここに70%の筋肉が集まっています。

下半身は、お家でいえば、土地の状態だと思ってください。

筋肉が衰えるというのは、土地がスカスカ。ということ。そしたらお家はどうなりますか? 不安定ですよね。

それで姿勢が崩れて猫背になってしまうか、

崩れた土台でもなんとか姿勢をよくしようとして、無理やり腰を反らせて立つかということになります。

・仁王立ちのように、腰幅より足が外にはみ出た姿勢のまま歩くと、

実は、股関節の動きが悪くなって。歩くときに前に進みたいのに、最短距離の前に進めません。

頭はふらつきますし、そのふらつきが一歩一歩歩くことが、体を歪ませる原因に。

【両足開いていてつま先が外向いている】

・足が開きが大きくて、さらに膝もつま先も外側を向いている助湯隊なら 下半身の老化や股関節の動きの悪さに加え、膝への負担がかかっている状態。 歪んだ状態で、歩くことで、膝関節に負担です。

すり減った軟骨は元に戻らないので気をつけてください。

【膝が曲がっている】

・膝が曲がっているのは、猫背の方に多くみられます。

膝を伸ばすようにして立つだけでも、背筋が伸びますよ。

膝が曲がっていると、標準体重くらいなのにぽっこりお腹。お腹に横のシワが入っていませんか?

しっかり膝を伸ばすだけでも背筋は伸びますよ。お試しください。

【内またになっている(つま先が内に向いている)】

内または、お尻が垂れます。

若い子の内または、若いときはいいけれども、

あっというまに下半身の筋力が落ちて、しかもゆがんでしまいます。

そしてまもなく、内または、十年後には、なぜかガニ股に変身することになるんですよね。 足元から将来の体の変化、痛みまで見えてきてしまいます。

全身は繋がっていますから、表情にも影響します。

たとえば、への字口になったり、ほうれい線が気になったり、眉間にシワがよって顔が笑 えなくなってしまう。

この辺はまた詳しく書きますが。全身繋がっているので、立ち方だけでもこんな影響があるんです。

(口呼吸だと口角が下がるのと同じこと)

・先日みかけた SNS の投稿

漫画やアニメで内股の女性を描くのはやめて欲しい。 影響されて内股で歩く若い女性が多くてぞっとする。

というもの。

実際、アニメや漫画だけでなく、若い子の雑誌のモデルも内股だったりしますね....... 内股は、外反母趾予備軍とも言われてます。

良いことがないので、Kawaii からって内またにしていたら、将来よいことはなさそうですよ。

意識してつま先をまっすぐに。

また股関節の歪みからの内また、生まれつき内またの場合には、

接骨院などでの治療と体操での筋力育てが必要です。

【かかとをつけてつま先が開いている】

・かかとをつけてつま先を開くのは、結構身体が安定するんです。

たとえば、デパートのいらっしゃいませ。のお姉さんはこのような姿勢でいますよね。 ただ、下半身の筋力が落ちてる人がこの姿勢をすると、一見安定しているように見えます が、

腰で姿勢を支えてしまい腰痛や背中のコリの原因に。腰が反りやすい姿勢です。

自分が反り腰だと思う方は、

つま先とかかとを揃えて立つだけでも腰の反りが少し戻ります。

電車の中で立って足揃えて立っているのはどうにも不安定だなと感じたら、 その状態から片足を一歩後ろに下げましょう。

(こんな感じで)

https://smilewalk.club/wp-content/uploads/2019/03/img 1054-e1554024787611.jpg

この姿勢は、下半身の中でももっとも姿勢を支えるために活躍する 太ももとお尻の筋肉を使って立つことができるので比較的安定しやすいです。 また普段からこの姿勢を維持することで、

下半身、しかも立つために必要な下半身の筋肉をつけることができます。

ですから、この姿勢を意識していれば、 無理に下半身の筋トレをする必要はないでしょう。

【片足に体重を乗せて立っている】

・片足に体重が乗っかっている場合は、ご想像の通り体が歪みます。 歪むだけではなく脚の長さが違ってきます。またそのことが体を歪ませることに。 体の左右の歪みは、靴底の減りなどでもチェックすることができます。

右利き左利きみたいに、脚も利き足があって軸足があります。 利き手との関係も大いにあって、多くの人は、右利きだから、左重心になります。 立ちやすい方の軸足に乗ってしまう場合が多く、 ときどき意識して、反対側に体重を乗せてみるのもいいですね。 重心を真ん中に戻す方法もあります。

体は左右同じではありませんので偏りはあります。 そして毎日の暮らしの中で偏ります。ですから、偏りに対応できる柔軟性が大事ですね。

歪みのなおしかた、歪みに対応する体をつくるための体操があります。 またブログでもご紹介しますし、セミナーなども企画していますのでぜひ。

【まとめ】

・姿勢をよくしているけれども腰痛や肩こり、背中の痛みや首の痛みがあるする場合、 上体=上半身だけで、なんとか姿勢をよくしようとごまかしていることが多いです。 また標準体重くらいなのにぽっこりお腹というのは、だいたい姿勢の問題です。 あなたのぽっこりお腹は、横にシワ入っていますか?それともパーンと張っていてシワがない?

シワがなければ腰が反っています。

腰が反っている方は、太ももの前を使って立っていることも多く。

そうすると、膝が伸びきっていますから、できれば少し膝に遊びをもたせるくらいにしてください。

それだけでも腰の反りがマシになりますよ。

姿勢は普段の身体の使い方なので、

無意識ですが今日から意識することで、毎日の体の使い方の積み重ねとなり変化をもたらします。

が、毎日の変化はかなり微妙で薄味なので、しかと噛み締めて。感じてください。

シワがある場合は、猫背の場合が多いです。 立っているときは、膝が伸び切らずにいつも曲がっていることが多く。

ですから、少し膝が伸びるようにして立とうとするだけで、 太ももとお尻に力が入ってしっかり立てるようになりますよ。ぜひ一度試してみてくださいね。

ご参考までに関連記事をリンクしますね。

■参考特集記事:姿勢をよくしようと普段から気にしているけれども、腰痛や背中の痛み、 肩こりがある人へ

https://smilewalk.club/koshi-kaizen/

■参考記事特集:姿勢を作るのは?!背中じゃなかった https://smilewalk.club/bi-shisei2019/

■参考記事特集:猫背は老化姿勢。猫背をなおせばバストが3センチアップする https://smilewalk.club/shisei-kaizen/

自分はこういう姿勢どう?など、ご質問もお寄せくださいね。 info@smilewalk.club

[暮らしの健康 EVENT]4 月 13 日 (土) 都内開催 「香害を知って、私たちにも地球にも優しいお洗濯方法」

https://smilewalk.club/kougai/

参加費:3500円(当日お支払いください)

参加特典として、洗剤不要なのに、ニオイを完璧にやっつける室内干しにも便利な お洗濯アイテム(3000円相当)プレゼント付きです。

お申し込み方法:フェイスブック https://www.facebook.com/events/975513565975393/ 申し込みフォーム https://smilewalk.club/contact/ (4/13 参加希望をご記入ください)

講師:暮らしの総合アドバイザー 荒木康史 (あらきこうじ) 住宅総合サイト Houzz https://www.houzz.jp/ideabooks/users/arakikoji 暮らしの健康サイト運営 https://www.green-b.net/blog/

NEW!![住まいの健康]

せっかくのマイホーム、長持ちさせたいですよね。

木造住宅は長持ちしないの?!家を長持ちさせたいとき、どうすればいい? そこに住む家族にも優しくて安心安全、地球にも優しい処理方法がありました。 暮らしの総合アドバイザー荒木康史氏による取材記事です。

「100年住宅や200年住宅など、住まいが長持ちすることは良いことです。 でも、どうやって長持ちさせるんだろう?と言う疑問から始まった今回の取材。 メンテナンスフリーなんてあり得ないのにたった5年で効果が切れる薬剤処理が一般的だったとはショックです。」

https://www.green-b.net/shiroari-2/

NEW!![足の健康: 靴選び]

新年度に新しい靴を選ぶ方も多いと思います。

写真はパンプスでの選び方のコツですが、紳士靴でも同じ。

かかとをくっつけて接地面が左右ぴったりつかない靴は、すぐ疲れてしまう靴ですよ。

購入前にチェックしましょう!

https://smilewalk.club/haiimete-heels/#i-5

[かんたんズボラ健康法:肩こり]

PC 作業で肩こりがもうどうにもならない!あなた。

パソコンのキーボードに、手首を置くときに親指側ではなく、小指側にしてみて!ください。

親指側に置くと、肩が内側に入って胸が縮こまって猫背になりやすくなってしまうんです。 マウスも同様に。

キータッチも意識的に小指を活躍させてみてください。

エンターを小指で押すとかでも **OK** ですし、 キーボード動かさないで、画面みて考えているときなどは、 小指のラインで手を休めるようにしてみてはいかがでしょう。 無理なく、猫背=肩こりにならない姿勢を維持できます。

最後までお読みいただきありがとうございました。