

# 平成29年度 ISC 教養講座⑤

## ISC 教養講座とは…?

県民の皆様にも、健康づくりの意識を高めるための情報発信の場となることを目的として講座を開催しています！(30分の講座、参加無料)

1月24日(水) 平成29年度第5回 ISC 教養講座を開催いたしました。

今回のテーマは「姿勢のタイプを知って姿勢改善を目指そう」についてでした。

自分の姿勢を意識したことは、ありますか？  
いつも何気なく立ったり、座ったりの動作を行っていると思いますが、まずは**自分の姿勢のタイプを知って**姿勢改善を目指しましょう！！  
皆さんは、どのタイプにあてはまりますか？



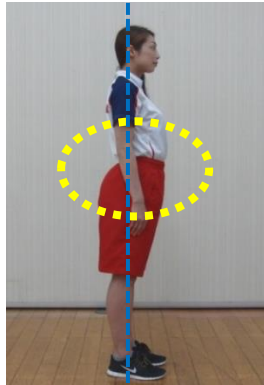
【講師】理学療法士  
松儀 怜

### タイプ①

#### ★前彎タイプ

**特徴:**腰が反りやすく、お腹が出て見える。腹筋が緩んでいるので、腰痛になりやすく、X脚にもなりやすい。

**オスOMETレーニン:**腹筋  
(腰を丸めるように意識すると効果的)



### まとめ

まずは、自分が**どのタイプなのかを知っておくことが大切です！**



カラダチェックの様子→

タイプを知った上で、少し意識していくと動きが変わってくると思います。**動きが変われば姿勢が変わるはずですよ！**

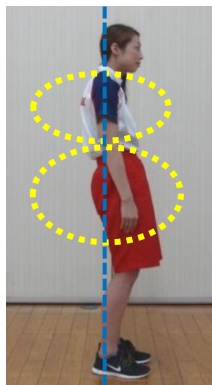
セルフストレッチの様子↓



### タイプ②

#### ★後彎タイプ

**特徴:**猫背になりやすい。胸筋、殿筋群が緩んで崩れやすくなる。前に屈むときに、腰痛になりやすく、O脚にもなりやすい。  
**オスOMETレーニン:**上半身の強化(下半身を固定させて行うとより効果的)



その他にも、★**側方荷重タイプ**などがあります。側方に傾き、**カラダの歪みの原因**になることもある。→鏡で自分の姿をチェック！  
トレーニングは、**自体重で行える体幹トレーニング**(プランクなど)を行うと効果的！

次回は、3月開催予定です！

日時など決まり次第、館内掲示やホームページにてお知らせ致しますので是非ご参加ください。

毎週土曜日にメールマガジンを配信しております。

