



健康食育だより

トベラこども園 2019年3月発行



背筋をピンと伸ばすことが「正しい姿勢」だと誤解している人が多くいますが、本来、正しい姿勢とは自然とキープしやすい、体に負担のかからない体勢のことです。「正しい姿勢をキープするのが大変……」と感じている場合、実はその姿勢は誤り。無理に筋肉を使って背筋をピンと伸ばすと、本来のS字型にカーブした背骨を伸ばすことになり、背骨に負担がかかってしまうのです。正しい姿勢とは、骨と骨盤で体を支えた状態。普段から姿勢が悪いと、この感覚はわかりにくいものです。子どものうちから、正しい姿勢の感覚を覚えることが重要となります。

<姿勢が悪いことで起こる体への悪影響>

1、体形が崩れる

姿勢が悪いことは、筋力を使わないことと直結しています。骨・軟骨の柔らかい幼児期に、歪んだ姿勢のまま筋力を使わないでいることは、将来体型の崩れを招く原因です。

2、集中力の低下

姿勢が悪いことで深い呼吸が妨げられ、血流が悪くなります。脳への酸素供給が効率的に行われないので、集中力が低下してしまうのです。また、目と見るものの距離も適切でなくなるため、目の筋力も余計に使います。疲れるのが早く、集中時間も短くなってしまいます。

3、自律神経の乱れ

正しい姿勢がとれず、浅い呼吸が続くと交感神経が活発になります。自律神経が乱れて不眠・頭痛・情緒不安をもたらすことがあります。

4、頭痛・腰痛・肩こり

悪い姿勢を続けていると、頸椎・骨盤・ひざなどに歪みが生じます。早い場合、小学生で腰痛・肩こりなどの症状が出る可能性があり、注意が必要です。

○正しい姿勢とは

<座り方>

- 1、椅子に深く座り、背筋を伸ばす。
- 2、机と体に握りこぶし1つ分の余裕を持たせる。空け過ぎ、くっつけ過ぎは姿勢が崩れる原因に。
- 3、本・見たいものと目線が水平になるように机と椅子の高さを調整する。

<立ち方>

- 1、壁に背中をつけて立ち、横から見て耳・肩・お尻・かかとが真っ直ぐになるようにする。
- 2、あごは軽くひいて、お尻の穴とおへそを近づけるイメージで力を入れる。



☆簡単&楽しい！姿勢をよくする3つの習慣☆

子どもに正しい姿勢を覚えてもらうには、大人のサポートが大切です。無理のない範囲で、以下のような習慣づけを手伝ってあげましょう。

1、正しい姿勢で親子の習慣時間を作る

読み聞かせ・おえかき・ラジオ体操・簡単なヨガのポージングなどがおすすめ。正しい姿勢を意識しながら10分程度楽しみましょう。

2、1日1回は思い切り体を動かす

全身の筋力を使い、血流を良くすることで、正しい姿勢をキープする力を高めます。遊びに出かける時間を決めておくと、習慣になりやすいです。

3、叱らない声掛けでいい姿勢を定着

「少し本と目が近いね」「もっと背筋を伸ばすとカッコいいよ」など、子どもに気づかせる声掛けがおすすめです。正しい姿勢がとれていたら、その都度褒めてあげましょう。正しい姿勢を自分でとろうとする力を育てます。

～親子で正しい姿勢を習慣に～

代謝をアップさせ肥満を防止する、自律神経を整えるなど、正しい姿勢で過ごすことは大人にもメリットがあります。子どものお手本として正しい姿勢を続けることで、親も心身ともに健康になります。子どものために、自分のために「正しい姿勢」を習慣化してみませんか。



参考文献：Chiiik!～3分で読める知育マガジン～

<https://chiik.jp/articles/1VgDL>