猫背はお行儀が悪いだけじゃない？

猫背がもたらす思わぬ影響

集中力の低下

猫背になると内臓を圧迫し、呼吸をしにくくなるため十分に脳に必要な酸素を取り込むことができないと言われています。その結果、集中力が維持しにくいと考えられています。

運動能力の低下

猫背になると中枢神経伝達スピードが遅くなるため、運動能力が低下すると言われています。

肥満

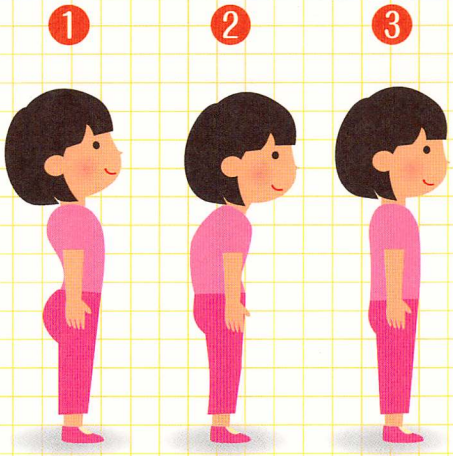
猫背の姿勢が長く続くと、首や肩の筋肉が緊張状態になりやすくなります。そうすると、脂肪を燃焼させる働きをもつ褐色脂肪細胞の働きが鈍り、代謝が悪く、太りやすくなる可能性があります。

これらは猫背が原因のひとつと言われています

◀◀◀ 猫背がもたらす影響、くわしく知りたい方はこちらをご覧ください ◀◀◀

Q. 理想的な姿勢をご存知ですか？

理想的な姿勢は何番でしょう？



答えは中面右下！

お子さんの猫背が気になる方はご相談ください！

えっ!? 猫背って見た目が悪いだけじゃないの？

お子さんの姿勢、大丈夫ですか？

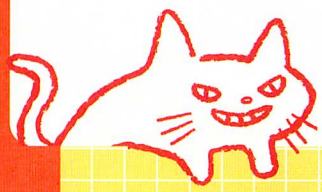
知っておきたい子どもの猫背がもたらす影響！

お子さんの猫背度チェック

- □ 椅子やソファーに座っている時、浅く座り、後ろにもたれかかって背中が丸くなっている
- □ まっすぐ座るのが苦手
- □ すぐに横に寝転がったり、うつぶせになる
- □ 長時間ゲームやテレビを見ている
- □ テレビをみるときなど、あごが前に突き出た姿勢になっている
- □ テレビ画面を近くでみている
- □ 勉強中、頬杖をつく
- □ 足を組むクセがある
- □ 首と頭が胸よりも前に出ている
- □ お腹だけがぽっこり出ている
- □ 出尻、または反り腰である
- □ 頭痛、肩こり、腰痛持ち

3つ以上該当する場合は、猫背の可能性があります。

猫背かもと思ったら
指導が必要です！



『理想的な姿勢』の必要性を理解し、子どもに伝えるのは非常に大切なことです

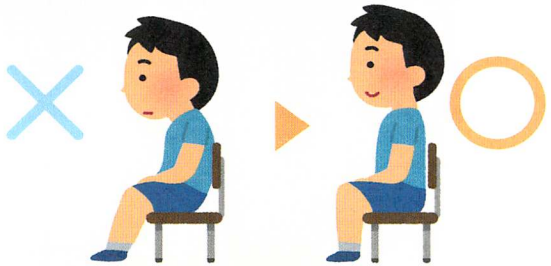
まずは知ることが指導への第一歩！

理想的な姿勢を体感できる「ヒザ立ち」をしてみよう

この時、からだは骨で体重を正しく支えた状態。この様に理想的な姿勢とは本来無理に頑張って背筋を伸ばした状態ではなく、余分な力が抜けてリラックスした状態なのです。

●からだが柔らかい子どものうちに

大人になってからクセになった姿勢を改善するのは大変です。からだが柔らかい子どものうちに理想的な姿勢を自然とからだに覚えこませるよう、サポートしてあげましょう。



●お子さんに姿勢を指導する際の注意点

怒らない！

写真や鏡で自分の姿勢をチェックさせる

姿勢が良い時に褒める

姿勢が良くなったらどうなるかイメージをつけさせる

親も良い姿勢を心掛ける

お子さんの将来のために、今から理想的な姿勢を身に付ける習慣をつけましょう。

もちろん、お母さんも一緒に
日頃から理想的な姿勢を心掛けましょう!

クイズの答え：③（①②どちらもカラだに負担がかかりやすい状態）