



問屋町 第57号

すこ 健やかLetter



発行日：2021年3月24日 発行元：協同組合青森総合卸センター



新入社員の皆さん、転勤して来られた皆さん、ようこそ問屋町へ。皆さんが手軽に実践できる健康ワザを、本紙は毎月お届けします。今号は、これから座り時間が増える皆さんへ、体に負担をかけない「理想の座り方」をお知らせします。

痛みや不調を楽に！座り方大研究

新型コロナウイルス感染症の流行でおうち時間が増え、気付けば1日のほとんどの時間を座って過ごしていたということありませんか？実は、正しくない座り方を続けると、腰痛や肩こり、眼精疲労、さらには、誤えんや夜間頻尿等全身の様々な不調が引き起こされることがわかってきました。



そこで、体に負担をかけない正しい座り方を普段から心掛けましょう。ポイントは、お尻の骨の一つ「坐骨（ざこつ）」がきちんと座面に接していること。

3つの理想の座り方



- ① 椅子に座る時は、床に足の裏をしっかりとつけ、膝関節と股関節の角度を90度に保ちましょう。耳の穴・肩・股関節が直線上にあるようにしましょう。
- ② 床の座り方は正座、長座など、どの座り方も一長一短。座椅子に座るなら、お尻の端にクッションやタオルを敷き、骨盤を立てて安定させましょう。
- ③ 運転中疲れにくい座り方は安全運転にもつながります。頭のとっぺんとヘッドレストを同じ高さにし、頭がブレないようにする他、シートベルトを鎖骨・胸骨・肋骨、腰ベルトは腰骨を通し、体がブレないようにしましょう。

詳しくは裏面をご覧ください。

正しい座り方 悪い座り方

悪い座り方～椅子～



猫背

重い頭を首の筋肉で支えているため、首の痛みや肩こりが引き起こされます。



足組み

骨盤をひねることで、股関節の痛みや腰痛が引き起こされます。



そっくり返り

座面と体の間に隙間ができ、腰に大きな負担をかけます。



反り腰

骨盤が前傾することで、腰痛が引き起こされます。

悪い座り方～床～



正座

骨盤は立っているので良いのですが、膝を大きく曲げることで関節に負担がかかり、血流障害が引き起こされます。



横座り

骨盤が横に傾き、背骨も曲がってしまい、腰を痛めやすくなります。



長座

脚への負担は少ないのですが、骨盤を立てにくく、猫背になりやすいです。

正しい座り方



- ① 足の裏をしっかりと床につけます。
- ② 膝関節と股関節の角度は90度。
- ③ 耳の穴・肩・股関節が一直線になります。



座椅子に座る時は、骨盤が後ろに倒れがちです。骨盤を立てて安定させるため、クッションやタオルをお尻の端に敷きます。

運転中疲れにくく安全運転できる座り方

運転中頭がブレないように、頭のとっぺんとヘッドレストを同じ高さに調整しましょう。また、体がブレないように、シートベルトは鎖骨・胸骨・肋骨、腰ベルトは腰骨を通しましょう。

資料提供：JAF

