

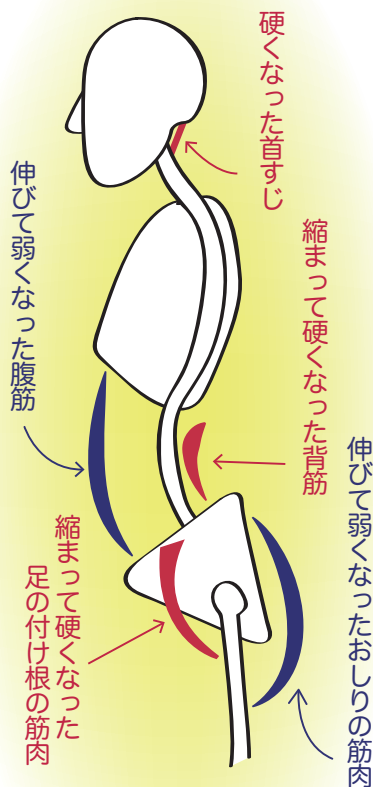
# あなたの姿勢は**良い姿勢**ですか？

姿勢は、骨、筋肉、関節、神経系、心理面、疲労などの状態の影響を受けるとされているため、全身の健康状態が姿勢に表れてきます。良い姿勢を保てばバランスの良いからだの使い方ができるため、からだに対するストレスは最小限となります。ところが、悪い姿勢や長時間の同じ姿勢により、例えば腰や膝などのある特定の場所にストレスがかかり、痛みとなってからだに信号を発することがあります。

## 例えば腰痛の場合

腰痛持ちの方は、デスクワークやドライブ、家事動作など、長時間同じ姿勢でいることが多いようです。

同じ姿勢をとっていると、筋肉は「常に縮んでいる筋肉」と「伸ばされている筋肉」に分かれます。その結果、筋肉のバランスが悪くなり、腰痛につながるといわれています。また、からだはひとつに繋がっているため腰部の問題は全身へ波及し、首や肩の障害を引き起こす可能性もあります。



## 悪い姿勢の一例

このように、リハビリでは局所のみを診るのではなく、全身をひとつのユニットと捉えて治療をすすめていきます。

なお、リハビリは医師の依頼のもとで行うことになっておりますので、気になることがございましたら、まず診察にお越しく下さい。



理学療法士

## ご予約方法

電話予約 **04-7123-5901**

月曜日～土曜日 9:00～16:00 ただし、祝日および病院指定休診日を除く

  
**kikkoman**

キッコマン総合病院

〒278-0005 千葉県野田市宮崎100  
電話04(7123)5911(代) FAX 04(7123)5920  
<http://hospital.kikkoman.co.jp/>