

これだけは知っておこう！ しておこう！

～正座～

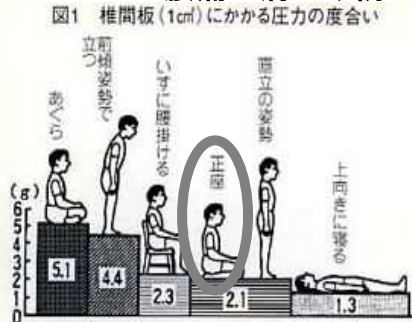
「正座をすると違和感が出る」「正座が出来ない」そんなことを感じたことはありませんか？「これって老化現象？」いいえ、正座が出来ないということは痛みや違和感として、自分自身へ警告信号を出しています。たかが正座とあなどるなかれ！正座は健康に良い姿勢としても注目されているのです。今回は、正座について学んでいきましょう。

正座が出来ない人の多くは「変形性ヒザ関節症」とであるとされ、長期にわたり徐々に膝の軟骨がすり減り、膝（ヒザ）への負担が増すことで、痛みや変形が進行する疾患です。ですから老化が始まり、膝を動かす筋力の低下が見られる率の高い、中高年の方に多いのです。痛みのために歩行が困難になると、ますます症状が現れ、悪循環を断ち切ることも難しくなります。また、膝の上にある筋肉や筋に柔軟性がなくなると、膝を引っ張ってしまい、膝が曲らなくなったり膝痛をおこしてしまうのです。このような症状がおありの方は早めにかかりつけ医などにご相談ください。



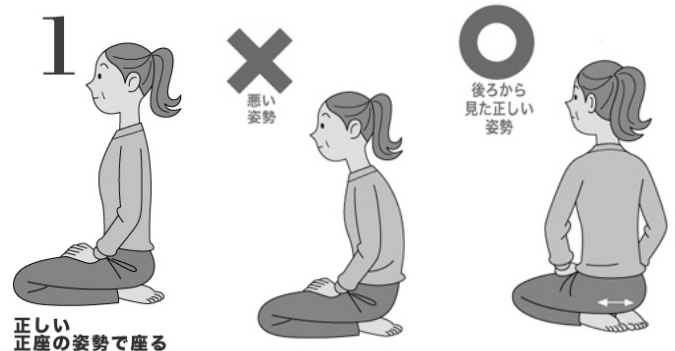
- 心を落ち着かせ、頭の回転をスムーズにさせる状況を作りやすい。⇒意志が強くなる
- 腹筋が鍛えられ、姿勢も良くなり、骨盤が正しい位置に保たれる。⇒腰痛・肩こり防止

※あぐらや腰掛け姿勢というのは腰への負担が大きく、腰痛の元なのです。



- (図1参照)
- 姿勢を保つ事でスムーズな呼吸で肺を強め、心臓を強化し血液の循環を促す。⇒呼吸器が強くなる・生殖器が衰えない効果も
 - 正座中は内臓が良いポジションになり、食べ過ぎず、消化機能も良く働く。⇒ダイエット
 - 体全体の筋肉が緊張し、脳に刺激を与えて頭の回転がよくなる⇒ボケない
 - 脚の経絡に指圧を加えると体のさまざまな部位に良い影響が出る。⇒血行が良くなる

1. 正しい正座の姿勢をします
日常生活での正座は仙骨を真っすぐ伸ばすことが基本。耳と頭頂を結ぶ線を意識し、首の上に頭が乗るように位置を調節します。骨盤底を意識するのを忘れずに。



※足を重ねずに、かかとをほんの少し広げます。このとき、骨盤底(こつぱんてい)が広がることが分かります。正座をしたとき、両方の坐骨とかかかとが触れる部分と恥骨を結ぶ三角形が骨盤底。

2. 正しい呼吸法をします。
※正座の姿勢で正しい呼吸法をすることで、深層筋がさらに活性化します。横隔膜が上下するのを意識しながら、ゆっくりと呼吸しましょう。横隔膜呼吸ができれば、横隔膜とともに骨盤底も連動して上下することを意識します。まずはしっかりと息を吐きます。横隔膜と骨盤底が上がり、おなかがへこみます。

3. そして息を吸います。同時に横隔膜と骨盤底が下がり、おなかが出ます。このとき、坐骨がかかートを押しつけているのを感じます。これを繰り返す、一日に5分行うことからスタート。毎日続け、徐々に時間を延ばしていきます。

