

こんな姿勢になっていませんか？

## スマホ姿勢チェック

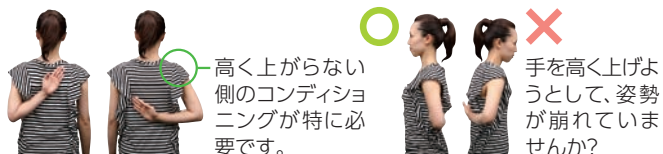
背中が丸くなり、頭が前に出た姿勢になっていませんか？  
背すじを伸ばした姿勢を心がけましょう！

### 大 首へのストレス



## 肩のインナーマッスルチェック

片手を背中に回して、どこまで上げられるか、左右の違いをチェックします。左右の差があまりないのが理想です。



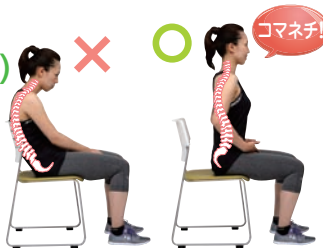
## 座位姿勢チェック

過度に背もたれに寄りかかったり、背中を丸めて頭が前に出た姿勢になっていませんか？背すじが伸びた姿勢を心がけましょう！



## 適切な姿勢(脊柱の位置)の確認

座面に骨盤がまっすぐ立ち上がり、背すじが伸びた姿勢が理想です。股関節～肩～耳が一直線上になるようにします。



筋肉は最も大量に脂肪や糖質を燃焼してくれる“臓器”なのですが、運動不足などによる筋肉の減少で代謝が鈍り、メタボリック症候群や隠れ肥満(標準体重肥満)が急増しています。さらに座りすぎやスマホ依存症などで姿勢が悪くなっている方々も大変目につきます。姿勢のチェックと首・肩などのストレッチや上半身のトレーニングを今の生活に+10(10分多く運動する)して、美しい姿勢の維持と肩こりなどの予防・改善につなげましょう。



京都大学名誉教授  
京都産業大学・中京大学客員教授  
NSCA ジャパン 理事長 森谷 敏夫

## アクティブガイドをご存知ですか？



厚生労働省が公表した『アクティブガイド』は、「+10(プラス・テン)」というメッセージを打ち出しています。日頃、元気にからだを動かしている人も、そうでない人も、今より10分多く毎日からだを動かすことで、健康へのとてもよい効果が期待できます。そのため、「①気づく!」「②始める!」「③達成する!」「④つながる!」の段階に応じた4つの取り組みを提案しています。

▲ A4判1枚(両面印刷・3つ折り)です。厚生労働省のホームページからPDFデータをダウンロードできます。

### 安全のために

『アクティブガイド』にも明記されているように、誤った方法でからだを動かすと思わぬ事故やけがにつながるので、注意が必要です。

- それぞれのエクササイズは、無理のない範囲で、少しずつ増やしていきましょう。
- 体調が悪い時は無理をしないようにしましょう。
- 違和感がある場合は、健康運動指導士やNSCA資格認定者など運動指導の専門家に相談しましょう。

かかりつけの運動指導者を見つけましょう。



健康日本21



健康寿命をのばそう!

Smart Life Project

NPO法人NSCA ジャパン NPO法人日本健康運動指導士会

みんなで身につけよう!

正しいからだの使い方シリーズ③

# 背すじ伸ばして こころもからだも美しく!

―首・肩・背中エクササイズ―



プラス・テン  
**+10**で健康寿命をのばしましょう!

今より10分多く毎日からだを動かす(+10する)だけで、メタボや生活習慣病、ロコモ、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。

パソコンや携帯電話などを見続けている時間が長く、首や肩に負担がかかっている人が多いようです。あなたも首や肩に不調を感じていませんか？チェックとエクササイズで不調を和らげ、動きやすいからだを手に入れて、+10につなげましょう。

NPO法人NSCA ジャパン NPO法人日本健康運動指導士会