

姿勢動作改善セルフチェックシート

姿勢やカラダのクセをセルフチェックしてみましょう。一番多くチェックがついたところがあなたのタイプです。

骨盤歪みタイプ

チェック項目

- まっすぐ立っても肩の高さが違う
- 椅子に座るとひざの位置が違う
- 上半身に比べて明らかに下半身が太い
- ウエストは細いのに足が太い
- 太ももが張っている
- PC 作業などデスクワークの時間が長い
- つい脚を組んでしまう

解説

長年のカラダのクセから、骨盤に歪みが出ているよう。慢性的な腰痛や肩こり、冷え症などに悩まされていませんか？これは骨盤が正しい位置にない事で、血行が滞ったり代謝が悪くなってきている証拠。このままずっと間違った姿勢を続けていると、小さな悩みがやがては本格的な病気へと発展することも。今のうちに正しい姿勢を覚えて、気持ちのいいカラダへと生まれ変わらしましょう。

気をつけるべきリスク

むくみやすい、筋力低下、冷え症、腰痛、婦人科系の病気、頭痛、不眠傾向、肩こり、更年期障害

過緊張タイプ

チェック項目

- 正しい姿勢をとろうと日ごろ意識している
- 腰が反っている
- 胃のあたりが出ている
- どちらかという筋肉質
- あごを引いて胸を張るクセがある
- 元気だねと人から言われる
- ハイヒールを愛用している

解説

健康的で一見元気に見えるこのタイプの方ですが、実はカラダに力が入りすぎて負担になっていることが往々にしてあるようです。胸を張ったり、腰を反らせたり一見美しい姿勢に見えても実は体にとっては不自然なポジションのこともあります。正しい姿勢とはカラダに力をこめすぎず、本来あるべきバランスが大事です。エネルギーが豊富な方が多いこのタイプは、自分の健康についてついつい過信しがちな傾向も。時には自分のカラダを振り返って無理をしないことが大切です。

気をつけるべきリスク

お腹がぼっこりしている、腰痛、背中痛、肩こり、首こり、高血圧傾向、腰椎症、

全身弛緩タイプ

チェック項目

- 猫背気味
- 体全体にメリハリがない
- 気が付くとあごが前に出ている
- おとなしい印象だと言われる
- バストやヒップのたるみが気になる
- 疲れやすい
- 運動が苦手

解説

猫背気味で顔がうつむきがちになっている人は、なんとなく他人からもおとなしく見えてしまうもの。過緊張タイプの人とは正反対で、全身がだらりと弛緩しがちで、背骨や仙骨も曲がっていることが多いようです。これは、体型のたるみを招くばかりでなく、代謝の悪化や、筋肉・骨などの運動器障害のリスクも心配です。見た目のわりには体脂肪が多いのもこのタイプの特徴。生活習慣病などにも注意しましょう。まずは正しい姿勢とほんの少しの運動習慣を心がけたいもの。

気をつけるべきリスク

疲れやすい、やせにくい、膝関節痛、筋力低下、生活習慣病、低血圧傾向、骨粗しょう症、かくれ肥満