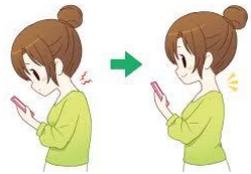


明けましておめでとうございます。当院は本年もかかりつけ医として努力してまいります。どうぞよろしくお願い致します。



## 背筋が伸びていますか？

デスクワークをしている時やスマートフォンを使っている時など  
つい前屈みになってしまう、背中が丸くなってしまうなどと、長時間  
不自然な姿勢になり、気が付かないうちに猫背になっている人も多いのでは？  
高齢者の方は加齢による筋力の低下や長年の姿勢のクセにより  
猫背になっている方も・・・  
猫背になると体のさまざまに悪影響を及ぼします。



では、猫背になっているとどんな悪影響があるのでしょうか？

### ・転倒しやすくなる

体のバランス能力が低下し、転倒しやすくなります。

### ・肩こり、腰痛の原因になる

血流が悪くなり、首や肩、腰の負担が大きくなって、肩こりや腰痛の原因になります。

### ・呼吸が難しくなる

肺などの器官が圧迫され、酸素を吸い込む量が不足し呼吸が難しくなります。

### ・内臓の調子が悪くなる

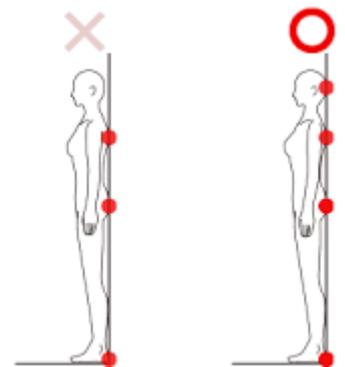
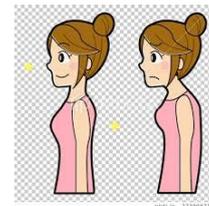
猫背で前屈みの姿勢になると内臓が圧迫されて胃腸に負担がかかるため、  
食欲不振や逆流性食道炎、便秘など消化管障害を引き起こすことがあります。

また、内臓の圧迫により消化しきれなかった栄養素を皮下脂肪  
として体内に蓄積しやすくなるため、太ってしまう原因になります。

### ・自律神経の乱れ

猫背により横隔膜や肋骨が十分に動かさず呼吸が浅くなると、  
息苦しさを感じたり、副交感神経がうまく働かなくなり、  
リラックスできなくなります。

自律神経が乱れると精神的にイライラしたり、食欲不振などに  
なる場合があります。



## ※猫背のチェック方法

壁にかかるとが付く状態で立つ

後頭部・両肩・お尻・かかとが壁についているかをチェックします。

後頭部と両肩が壁から離れている場合は、猫背になっている可能性が高いです。

## ※猫背を予防するストレッチ



床に仰向けに寝る。タオルを筒状に丸め、肩甲骨の下辺りに置く。  
つま先をできるだけ伸ばし、両手を頭の上に伸ばす。  
体を伸ばして『気持ちいいな』というところで止めて、1～2分間キープする。  
痛くなり過ぎない程度に数回繰り返す。



椅子に座り、タオルを筒状に丸め両手で持つ。  
タオルを首の後ろにあて、左右の肩甲骨を寄せるように胸を張る。  
肩甲骨を寄せたまま、タオルをまっすぐに上げ、ゆっくり下げる。  
これを10回ほど繰り返す。

猫背が改善されると姿勢が良くなり、若々しい印象を与えます。  
また、前屈みにならないため呼吸もしやすく、胃腸への負担も減る  
血行が良くなり、体のこりがほぐれ冷えが解消される  
全身の代謝が良くなり太りにくくなる  
目線も高くなり物事も前向きに明るく捉えられるようになる  
など、沢山のメリットがあります。  
正しい姿勢をキープすることはとても難しいですが、日常的に自分の姿勢を  
意識して予防していきましょう。



### 発熱外来のご案内

新型コロナウイルス感染やインフルエンザ感染が継続して流行しています。  
発熱があった、発熱しているなど、症状がある方は、加藤内科にお電話で  
症状をお伝えください。お電話にてご予約致します。  
来院される場合は、マスクの着用をお願いします。  
また、診察は個室対応となりますのでご了承ください。  
みなさまのご理解、ご協力をお願い致します。