

## ピラティス（動きの学習）① 姿勢改善

ピラティスは、いわば「動きの学習」のエクササイズです。身体の使い方を学ぶ基礎トレーニングとして、多くのアスリートにも選ばれてきました。もともとは、負傷兵のリハビリテーションのために開発されたエクササイズなので、年齢を問わず、身体に不調のある方や運動経験が少ない方にも、無理なく行いやすいのが特徴です。

効果はさまざまありますが、その一つに、「姿勢改善」が挙げられます。理想的な姿勢（写真①）は、全身のつながりを作り、正しい動きを作ります。また、印象も若々しくなり、お仕事シーンで自信が持てる、趣味やおしゃれを楽しめるなど、日常の活力アップも期待できます。今回は、ご自身の姿勢のチェックを行っていきましょう。



ピラティスでは、パワーハウスと呼ばれる体幹部、なかでも骨盤帯はとても大切な要素です。①よりも骨盤の後傾が強まると、②の平背（フラットバック）や③のスウェイバックに、反対に前傾が強まると、④の腰椎前弯（チアリーディングポスチャー）に近づきます。このような不良姿勢では、背骨の自然なカーブが失われて腰や首などに負担がかかるため、痛みを引き起こしやすくなります。また、呼吸の働きや股関節の機能も低下しやすくなります。

ご自身の姿勢の特徴はどうか？ 次回は、姿勢改善に効果的なエクササイズを紹介します。

（総合南東北病院リハビリテーション科 理学療法士 武田彩）

南東北グループ広報誌「南東北第 338 号」より転載