

姿勢・椅子・健康 —木作家による作品展示と座位姿勢計測具の紹介—

工房木夢 吉野崇裕

正しく座ることの効用

なぜ起こる？腰痛、肩こり

正しく座ろう

病院に行くほどではない。でも、疲れてくると出てくる
ちょっとした自分の弱点。

原因	解決方法
・外科的要因→	医療
・筋力低下 →	筋力トレーニング
・ストレス、緊張→	リラククス(禅、ヨガ)
・体癖(悪い姿勢)→正しい姿勢	



骨盤を正しい角度に保つと、それまで骨盤を偏らせて使ってきたクセが抜けて、背骨のゆがみが徐々に直ってきます。

一日のうち一番長い時間を過ごすのは椅子の上。あなたの体に合った椅子にきちんと座ることで、身体の偏りを直していきます。



体癖とは・・・
例えば
・いつもどちらか片足に重心を乗せて立つ
・ショルダーバックをいつも同じ肩で持つ
・車を運転する時、いつも片方の手をアームレストに掛ける
・足を組んで座る
・横座り

こんな日常的なクセで、背骨が偏り、曲がたまらなくなってきます。ほとんどの人にありますが、全てが悪いわけではありません。ある限度を超え、自己治療能力の範囲で回復しない時に症状として表れてきます。

どうやって直すの？

本来は自己治療能力で直したい！
子どもの寝返りのような本能的な動き
それで体を調整していました。
でも加齢と共にそれが弱まり、筋肉も弱まると自己治療能力が十分働かない。

北欧では学校の椅子に対して、大変気を遣っています。良い椅子で、正しい姿勢をとることが身体を健康に保つ基本。後々の医療費を削減する効果もあるとか。

また姿勢がよくと集中力が上がり、学力も増すという認識があるため、国も、メーカーも体に良い椅子に敏感なのです。

キーワードは『気』

従来の姿勢教育では良い姿勢のみが取り上げられてきました。しかし実はこれだけでは不十分。力を入れて、むりやり姿勢を固定しても十分な効果は上がりません。ではどうしたら正しい座り方の効果を最大限に発揮できるのでしょうか。

禅を見直そう

禅僧は修行のために長時間座禅をします。その間、難しい課題を解かねばなりません。座禅が苦痛であったり、身体にマイナスであれば、長時間座ることも、課題をこなすことも出来ないでしょう。

実際、医学的に座禅中にα波が出ることが解明されています。

**体と心を健康に統一する技術として
禅を再評価してみましょう**



禅が渡来して900年。その後日本でも独自の進化を遂げました。宗教的修行のみならず、茶道、華道、書道、武道などの日常の作法に昇華して身体を使いこなす独自の文化を形成。今日の学園でいう身体技法を日本人は自然に身につけていたのです。



上虚下実

- ・上半身の完全なリラククス
- ・下半身(丹田)に気を充実
- ・気の通りが良くなる
- ・自分の身体との対話

正しい姿勢と、「気」を通すことで自分の身体が見えるようになってきます。この自分の身体に心を向けることが一番大事なこと。
いくら評判の良い椅子に座ろうとも、自分自身の心が身体に向いていないと効果は上がりません。



体に優しい座り方と、体に合った椅子の選び方



- ・あなたの今使っている椅子は快適ですか？
 - ・椅子の上で度々姿勢を変えていますか？
 - ・長時間座ると腰が痛くなりますか？
 - ・座っていると足先がむくんだり、だるくなったりしませんか？
 - ・柔らかすぎるソファに座っていたら、いつの間にかソファの上で正座をしていませんか？
- これらは皆、椅子が体に合っていないしるしです。**

それでは体に優しい座り方と体に合う椅子ってどんなの？

- ### 体に優しい座り方
- ・骨盤を無理なく気持ちよく起こす
 - ・頭、肩、骨盤が一水平に通ること
 - ・深い腹式呼吸とともに気の通ったリラククスした状態に導くこと

- ### 体に合った椅子の選び方
- ・腰を引いて座った時、かかどが浮かないこと
 - ・骨盤が背もたれにきちんと接していること
 - ・適度に背骨のS字カーブが出来ること
 - ・身体の動きを制限しないこと
 - ・腹式呼吸のし易いこと
 - ・作業用の椅子の場合は背もたれは肩胛骨より低い位置のもの



座位姿勢計測具で体に合った椅子を創っています。

店頭で5分座って気持ちの良い物でも、家で靴を脱いで1時間座ったら、全く違った座り心地を感じます。
これは骨格を変えて座るという設計思想がないために起るのです。
表面の柔らかさが座り心地を決めるのではなく、どの様に骨格を支えるかが、最終的な座り心地を決定します。
あなたに合った椅子に正しく座ると疲れず、座り心地が良く感じます。



椅子のカルテ	
項目	測定値
身長	
下肢長さ	
上肢長さ	
肩幅	
肘幅	
肘幅(10%未満)	
脚幅	
背幅	
背幅(10%)	
脚幅(10%)	
脚幅(20%)	
脚幅(30%)	
脚幅(40%)	
脚幅(50%)	
脚幅(60%)	
脚幅(70%)	
脚幅(80%)	
脚幅(90%)	
脚幅(100%)	
脚幅(110%)	
脚幅(120%)	
脚幅(130%)	
脚幅(140%)	
脚幅(150%)	
脚幅(160%)	
脚幅(170%)	
脚幅(180%)	
脚幅(190%)	
脚幅(200%)	