こんなことしちゃダメ！

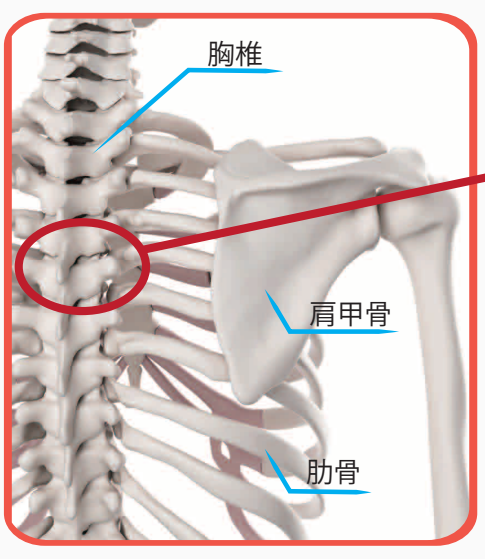
お子さんに背中に乗って、
踏んでもらったりしていませんか？

よく肩がコル、背中がコルからと、お子さんに背中に乗って踏んでもらっている方がいらっしゃいます。

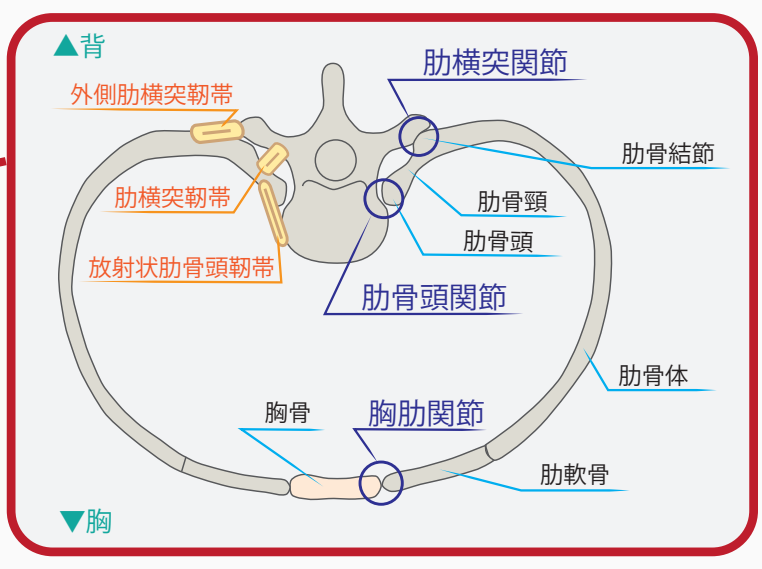
結論から言いますと・・・体にとても**悪い**です！

背中には、脊柱（胸椎部）と肋骨、肩甲骨があります。胸椎と肋骨は『肋骨頭関節』と『横肋突関節』の 2 つの関節でつながっており、背中を踏むという行為はこれらの関節を破壊する行為になります。
さらに胸椎部を直接踏むと胸椎の関節にも大きなダメージを与え、姿勢のくずれにつながります。
特に、お子様のように体重が軽い場合は、間接へのダメージが徐々に起こるケースが多く、どんどん体がおかしくなっていることに気づきにくいのです。

背側骨格図

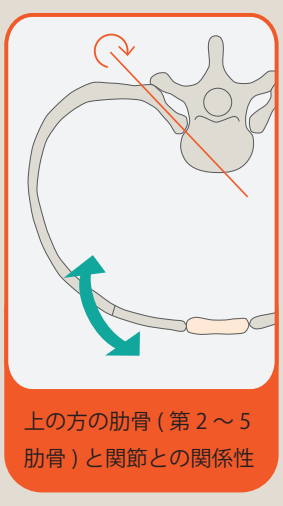


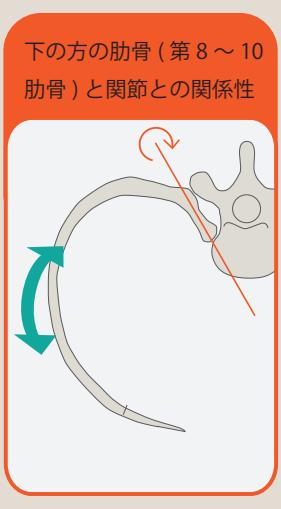
胸椎部関係断面図

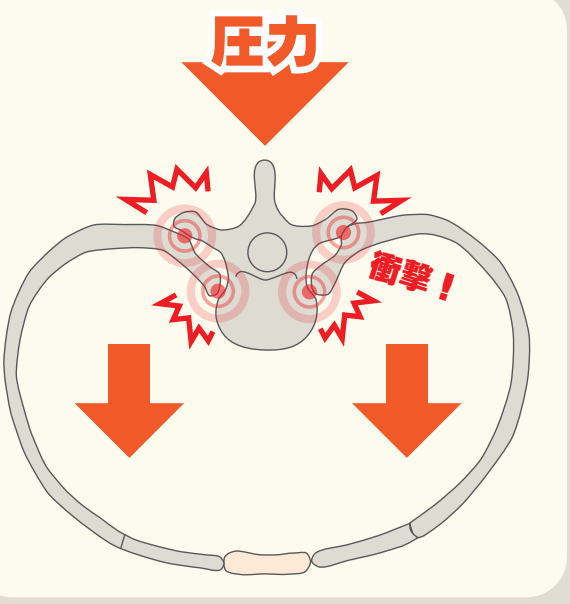


さらにくわしく!!

胸椎と肋骨の 2 つの関節『肋骨頭関節』と『横肋突関節』のしくみ上、肋骨の上の方と下の方では 2 つの関節を結ぶ角度の影響で、上の方は前上方の動きを胸側でし、下方は横に拡がるような動きを可能にしています。
言い換えるとこのような動き以外は出来ない関節のつくりになっています。

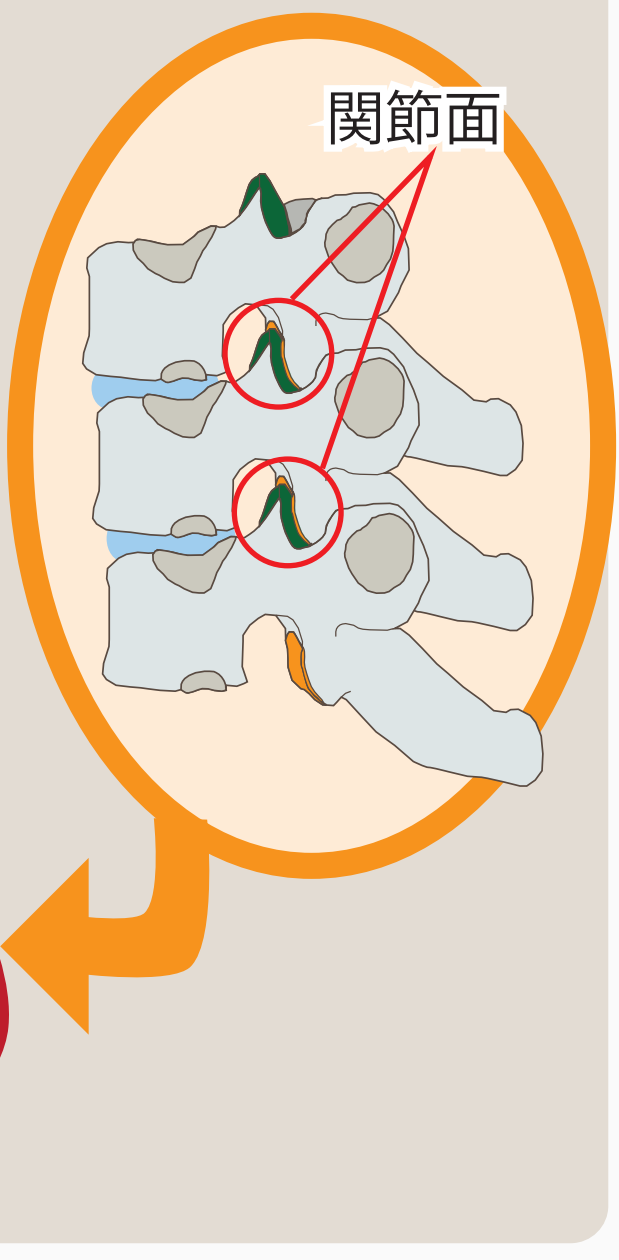

上の方の肋骨（第 2 ～ 5 肋骨）と関節との関係性


下の方の肋骨（第 8 ～ 10 肋骨）と関節との関係性



背中を踏む行為は肋骨を前方へ押し出す行為で、それは胸椎と肋骨の間の 2 つの関節につくりに適していません。結果、関節を壊し、肋骨をぐらつかせてしまう可能性があります。

また、胸椎の関節面は斜めになって積み重なっているため、後ろから背骨を直接踏んだり押したりすると、関節面に強烈な圧迫が加わり関節が破壊される恐れが有ります。



背中を踏む、背骨を直接踏むなどの行為は
絶対に行わないようにお気を付け下さい。

このように、体の仕組みが分かれば、体にとって「良いこと」なのか「悪いこと」なのかなど、ある程度の判断はつくものです。ぜひ姿勢診断士の学習を通して学んでいただければと思います。

一般社団法人
日本姿勢検定協会
Japan Posture Aptitude Testing Association

Copyright © Japan Posture Aptitude Testing Association. All Rights Reserved.
このサイトに記載されているすべての文書・画像などの無断転載を禁じます。