

News Letter

鍼灸・マッサージ きらりニュースレター

August
2026



腰痛を遠ざける正しい座り方 ～体幹を支える「骨盤」を立てよう～

長時間のデスクワークや家庭でのリラックスタイム、ふとした瞬間に腰の重みを感じることはありませんか？腰痛の多くは、日々の「座り姿勢」による負荷の蓄積が原因です。間違った座り方は、背骨の自然なカーブを崩し、腰椎まわりの筋肉や椎間板に過剰なストレスを与え続けます。ここでは、骨盤を正しく扱い、重力の影響を最小限に抑える「座り方」の具体的なポイントを解説します。

「坐骨」で座り、背骨のS字カーブを維持する

腰痛予防において最も重要なのは、骨盤を後ろに倒さない（後傾させない）ことです。椅子に深く腰掛けた際、お尻の下にある左右の尖った骨「坐骨（ごこつ）」に均等に体重が乗るように意識しましょう。

① 骨盤を立てる

骨盤が垂直に立つと、背骨は自然と緩やかなS字を描き、頭の重さを効率よく分散できます。

② 「3つの90度」を意識する

足の裏を床にピタッとつけ、「足首」「膝」「股関節」がそれぞれ約90度になるよう椅子の高さを調整してください。

③ 腰に負担がかかる姿勢をし

椅子に浅く座って背もたれに寄りかかる「ずっこけ座り（仙骨座り）」や、猫背での前かがみは、足組み、あぐら、反り腰等は腰椎に通常の数倍の負荷をかけるため禁物です。



同じ姿勢を固めず、こまめに「動的休息」を取り入れる

どんなに完璧な姿勢であっても、長時間の座りっぱなしは、血流を滞らせ、筋肉のこわばりを招きます。

30分に一度のリセット

タイマーを活用し、30分～1時間に一度は立ち上がるか、座ったまま骨盤を前後左右に転がすように動かしましょう。

クッションの活用

椅子の形状が合わない場合は、腰と背もたれの隙間にクッションを挟み、腰椎のカーブを物理的にサポートするのも有効です。

正しい座り方を習慣化することで、腰の緊張は劇的に緩和されます。今日から「坐骨」を意識して、疲れにくい体を手に入れましょう。



今月の
雑学
It's a Trivial

綿柎開

（わたのはなしべひらく）

暦の七十二候で処暑の初候。綿の実が成熟し、萼（がく＝柎）が開いて、中から白い綿（コットンボール）が現れ始める頃です。
2026年は8月23日頃～27日



名月の
花かと思えて

棉島

松尾芭蕉