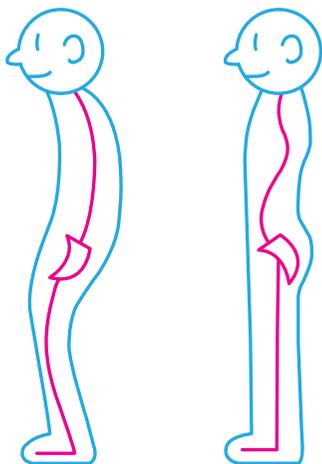




## あなたの背骨はCの字？それともSの字？

背骨が、CでもSでもどちらでもいい。そんなの自分には関係無いと言っているあなた、ちょっと待ってください。頭痛・肩こり・腰痛に困っている方、その原因に背骨の形が関係している事をご存じですか？



背骨がCの字

背骨がSの字

まず、自分の背骨がCの字かSの字か、家族やお友だちに横から見てもらってください。

簡単な目安として、背骨がCの字の方は耳が肩の線よりも前方にあります。一方、背骨がSの字の方は、耳が肩の線とほぼ同じ位置にあります。背骨がCの字の方は、それだけで頭痛・肩こり・腰痛の原因になります。

何故、そうなのかお教えしましょう。

人の脳は、約1.5kgと非常に重く、頭全部の重さは約4kgくらいになります。その重い

頭を支えるためには、二足歩行が必須条件です。ちなみに、身体の大きな牛や馬でさえ脳の重さはたった600gくらいです。背中が猫背のようなサルの脳の重さは、たった300gしかありません。背骨がCの字で、しかも頭蓋骨の端っこで背骨が頭を支える構造が可能なのは、サルの頭が軽いからです。

一方、人では重い頭を乗せるために、背骨の形はSの字になっています。力学的に強いアーチ構造であるS字バネの原理を利用しているのです。さらに、頭蓋骨の真ん中で背骨が頭を支える構造です。つまり、S字バネの真上に、頭が乗る形が理想です。

ところが最近、背中を丸めて顎が前に出ている「背骨がCの字」の方が多く見受けられます。Cの字では、重い頭を支えきれずに首の周囲の筋肉に負担をかけます。さらに、頭や上体の重みが腰にも加わり腰痛の原因になります。

背骨の形の重要性がわかりましたか？さあ、今日から背骨のSの字を意識しましょう。イメージは、バレリーナのようにスーと背筋の伸びた優雅な姿勢です。頭が背骨の真上に乗るように軽く顎を引き、腹筋にも意識を持ち、だらっと緩まないようにします。「背骨はSの字」姿勢で、あなたの頭痛・肩こり・腰痛が軽減されることでしょう。