

ねこ背

なかなか治せないねこ背。崩れた姿勢が肩こりや腰痛、頭痛など不調を招いている可能性も。
寝る前にできる簡単ポーズで、気持ちよくねこ背を改善しましょう！

監修



宮前まちの整骨院代表
こばやし あつし
小林 篤史 先生

猫背矯正マイスター®、柔道整復師、鍼灸師、あん摩マッサージ指圧師。独自に考案したねこ背を治す施術が「持続するねこ背矯正」として高い評価を得る。著書に『ねこ背が治る！寝たまま「耳ピタ」ポーズ』(KADOKAWA)など。

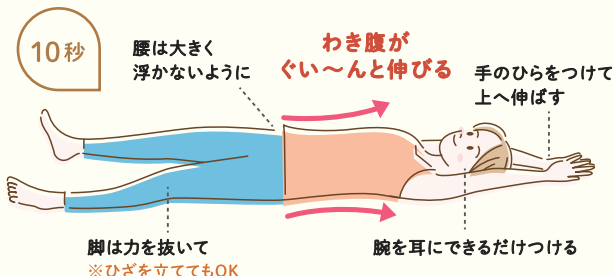
1ポーズ
でもOK!

寝たまま筋肉をほぐして ねこ背をリセット!

ねこ背改善ポーズ

1 広背筋の凝りを解消 耳ピタポーズ

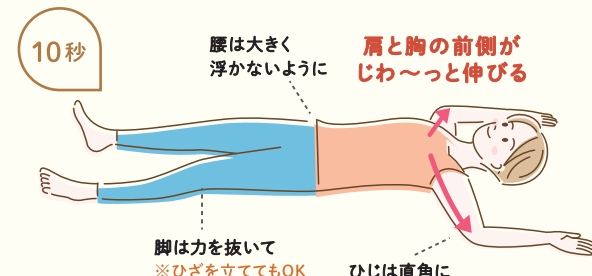
両手を上げて手のひらを合わせる。
両腕をできるだけ耳にピタッとつけ、10秒キープ。



Point 耳をつけるのが難しい場合は腕を上げるだけでもOK。
わき腹が伸びているのを意識。

2 腕と胸の筋肉にアプローチ 床ピタポーズ

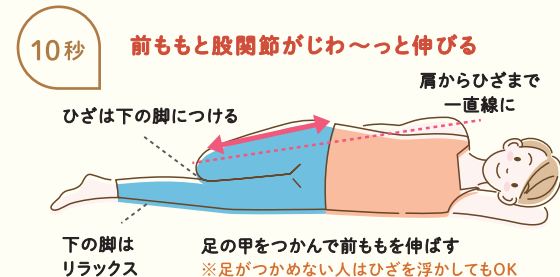
ひじが直角になるように、両手を肩の高さに上げて
胸を開き、10秒キープ。



Point 肩が上がらないよう注意。
肩と胸の前側が伸びているのを意識。

3 前ももと股関節をほぐす 前もも伸ばしポーズ

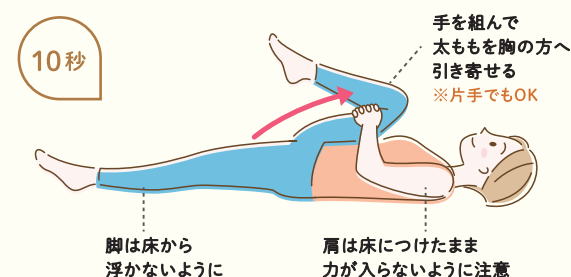
横向きになり、下側のひじに頭をのせる。上の手で、
上の足の甲をつかみ、上の脚のひざを下の脚につけて
10秒キープ(左右)。



Point 前ももと股関節が伸びているのを意識。

4 脚裏のこわばりを解消 太ももかかえポーズ

片方のひざを曲げて太ももの裏で両手を組み、
太ももを胸の方に引き寄せ、10秒キープ(左右)。



Point 反対の脚の股関節を伸ばすことを意識。

●姿勢を正してもまたねこ背…その原因とは?

無意識になっている人が多く、治すのが難しい「ねこ背」。原因は、それが楽な姿勢として体が慣れてしまっていることにあります。人間の体には優れた補正力が備わっており、崩れた姿勢でも全体のバランスを保とうとする力が働きます。しかし、悪い姿勢を続けていると、体のあちこちに負荷がかかり、筋肉がこわばります。さらに関節の可動域が狭くなり、

体は動く範囲だけでバランスを保とうとするので、徐々にねこ背が体に形状記憶されてしまうのです。

ねこ背を改善するには、筋肉のこわばりをほぐすことが大切。筋肉が緩む寝た姿勢で行うとより効果的です。寝る前に1ポーズだけでもいいので、毎日続けて形状記憶されたねこ背をほぐしていきましょう。