



古川ぶんと  
ソフィア整骨院 院長

## 畳生活とイス生活のメリット・デメリット

今月号の相談は「畳生活からイス生活に切り替える際に注意すべきことはないか」というもの。  
さっそく、ソフィア整骨院の古川ぶんと先生に聞いてみた。

Q

長年にわたって畳の生活をしてきたのですが、年齢のせいかわち上がったり座ったりするの  
が辛くなってきました。そこでイスの  
生活に切り替えようと思っています。  
何か注意すべき点がありますか。

A

たしかにイス生活のほうが、  
立ち上がったたり座ったりする  
際の筋肉への負担が軽減します。立  
ったり座ったりする際のストレスが大  
きい場合、はやめにイス生活に切り替  
えたほうがいいかもしれません。  
しかし、イス生活にも注意すべき点  
がいくつかあります。たとえばイスの  
座り方です。習慣的にイスに浅く腰か  
けて腰を丸めて座ったり、足を組んで  
座っていたりすると、背骨を支える筋  
肉の負担が蓄積し腰痛のリスクが高ま  
るのです。

また、立ち上がったたり座ったりする  
際の負担が減る分、足腰の筋肉が衰え  
やすくなることも見逃せません。でき  
れば自発的にウォーキングや体操とい  
った軽い運動を行い、筋肉量の低下、  
筋力の衰えを防ぐ努力をしてください。  
せっかくイス生活に替えて痛みから解  
放されても、それが原因で身体能力が  
低下してしまつては元も子もありませ  
んからね。

Q

筋肉の衰えを防ぐためには、  
畳生活のほうがいいのでし  
ょうか。

A

一概にそうとはいえません。  
畳生活の場合でも、あぐら  
座りですと腰が丸くなり、筋肉に余計  
な負担がかかってしまいます。つまり、  
イス生活でも畳生活でも重要なのは姿  
勢なのです。その点、正座の姿勢は太  
もも前面の筋肉が伸ばされ、しかもひ  
ざを最大屈曲するので筋肉と関節のス  
トレッチ効果が見込めます。さらに腰  
骨が自然に立ち背筋もスッと伸びるの  
で、筋肉にとつて望ましい座り方とい  
えるでしょう。

しかし今の時代、日常的に正座をす  
る習慣はありません。入浴時に湯船の  
なかで正座をするといった具合に、日  
常生活のなかにストレッチの一種とし  
てうまく組み込んでみるといいかもし  
れません。

また、筋肉は年齢を重ねると知らず  
知らずのうちに衰えていくので、定期  
的に筋肉専門の治療院で状態を診断し  
てもらふことをオススメします。ご自  
身のカラダのクセを知ることがとても  
大切なことですから。

「ふるかわぶんと」 1973年生まれ。大学卒業後柔  
道整復師の国家資格を取得。厳しい研修生活の後、複数の  
整骨院で分院長を経験。2006年12月に、痛み専門・  
筋肉治療専門の「ソフィア整骨院」を開院。



畳にしますか？

イスにしますか？

【問い合わせ】

ソフィア整骨院

〒166-0012 東京都杉並区和田3-58-9

パークサイド東高円寺1F

☎03-3314-1276

http://sophia-seikotsuin.com

イラスト：丸子万葵