



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
せいか立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。



【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