

第24回 江古田図書館個性づくりテーマ展示

姿勢

～すべての健康は 美しい姿勢から～



「座る」「立つ」「歩く」すべての動作で姿勢が美しいと、それだけで人に与える印象が
変わってきます。しかし、姿勢の影響というのは、人に与える印象だけではありません。

正しい姿勢の所作により、腰痛など体の不調を防ぐことができるだけでなく、

多くの病から、身を守ることもあるのです。

今回のパスファインダーでは、「美しい姿勢をめざし、心身共に健康になるには、
どうしたら良いのか」「そもそも、美しく、正しい姿勢とは、どのようなものなのか」を
様々な視点から幅広く紹介します。

展示のご案内

展示場所:江古田図書館 2階 健康医療情報コーナー

展示期間:2015年4月25日(土)~6月25日(木)

お問い合わせ:江古田図書館 中野区2-1-11

TEL:03-3319-9301

NAKANO CITY CERTIFIED TOURISM RESOURCES



中野区認定観光資源
2014

春！ 美しい姿勢が 第一印象を決めます。

立てば、芍薬



「よい姿勢」を考えた時、一番見直しやすいのが、この「立ち姿」なのかもしれません。意識して、美しく立とうとしている時はよいかもしれませんが、朝、歯を磨いているとき、頭をセットしているとき、鏡に映る自分の立ち姿をチェックしてみるのがよいかもしれません。



壁を背にして立ってみる。体の重心を意識するなど、立ち方をチェックすることで、簡単に美しい立ち姿を手に入れることができるようです。

座れば、牡丹



「座る」と一言と言っても、様々なスタイルがあります。「椅子」に座るのか、「ソファ」に座るのか、「床」に座るのか。仕事や挨拶など、オフィシャルな場面での座った姿なのか、自宅などで休憩やくつろいでいる時の座った姿なのかでも、そのスタイルは異なってきます。



くつろいでいる時も、常に姿勢を意識して、疲れてしまうのは、おすすめできませんが、気を抜いたときの姿勢こそ、美しくありたいものです。



正座は、日本の昔からの美しい座り方ともいわれています。一日、数分間正座をするだけで、骨盤をまっすぐにする最強のストレッチになるようです。

歩く姿は、百合の花



どんな姿勢で歩いていますか？

街角で、ふと見た自分の歩く姿…に愕然とすることは、ありませんか？



日本人は、歩くのが下手？といわれています。これは、和服の時の流れのようです。その特徴は、摺り足であったり、ひざが曲がった状態、ねこ背のせいだといわれています。

モデルさんのようにとは言わないまでも、せっかくおしゃれをするのなら、颯爽と格好良く歩きたいものですね？



さあ、鏡を見て、チェックして見ましょう！

姿勢が良いということは、..

こんなによいことがありますよ！

1. 介護予防……姿勢をよくするには、背筋や腹筋の力が必要です。
そのため、姿勢に気をつけるだけで、足腰が鍛えられ、寝たきりになることなく、過ごすことができるのです。
2. アンチエイジング……姿勢をよくするだけで、「顔が若返る」？
そんな魅力的な事が起こるなんて！
3. ダイエット……姿勢をよくするためには、インナーマッスルを鍛えることが重要です。これは、ダイエットにも効果大！
見た目を凛と格好良く。その上ダイエットでスタイルよくとは、まさに一石二鳥です。
4. ストレス解消……姿勢が良くなると、暗い気持ちも、
なぜだか晴れ晴れし、自信が持てます。

参考文献：『ねこ背を直せば、顔が若返る』宝田恭子 主婦の友社 2014

『たった1分でお腹が凹む「やせる姿勢」』宝田恭子 主婦の友社 2014

『1日1分で変わる！ 老いない体の作り方』仲野孝明 実業之日本社 2012

『いきいき』2015年5月号 特集「春は「姿勢まっすぐ」でスタート！」



子供のねこ背について



注意！！ 姿勢の悪い子供が増えています！！

大人だけでなく、子供にとっても姿勢は大切

見た目だけでなく、成長にも学力にまでも、大きく影響します。

ねこ背になる本当の原因は、ストレスにあった？

気持ちは、よーくわかります。でもその一言が…

正しい姿勢とは？

こんな勘違いをしていませんか？
良い姿勢＝胸を張る…

二度とねこ背にならない方法とは？

深い呼吸？ よく噛む！そして、心のケア！

ねこ背を治す一番の薬は、「親の愛情！」

参考文献：『子どものねこ背は治る！親子でできる”らくらく”姿勢リセット体操』

須田隆吉 青春出版社 2013.2



おすすめ展示資料

『要介護がイヤなら 今すぐ猫背を直せ』

図解でわかるロコモ予防 姿勢改善トレーニング』

坂詰真二／著 双葉社

- ・階段を一段抜かして上がれる？ YES ・ NO
- ・電車で吊り革を持たずに一駅乗ってられる？
YES ・ NO

両方が NO の方は要注意！ 現代病ロコモティブ症候群の予備軍です。放っておくと、歩けない、寝たきりになると言った恐ろしいことになりかねません。「セカンドライフを満喫したい！」あなたは、是非、ご一読ください！



498.3 サ

『ネックサイズ』

山田 朱織／著 ワニブックス

筆者は、医学博士であり、整形外科医であり、枕研究者。この書では、日本人が心身ともに健康になるためには「首を救わなくてはならない」として、ネックサイズを紹介しています。立っている時、座っている時、睡眠中や勉強中、お風呂の中で、電車の中で、簡単な首のエクササイズで健康になりませんか。豊富な写真を使って、分かりやすく、紹介しています。写真を見ながら、現在のNGポーズを卒業して、OKポーズに自身を重ねてみましょう。



494.8 フ

『生き抜くための整体 カラダとココロのゆるめ方』

片山洋次郎／著 河出書房新社

整体と姿勢は、一見関わりがなさそうに見え、実は、大きな関係があります。「悪い姿勢」とはなんでしょう？「前向きな姿勢」になれば、「やる気」と「元気」が湧いてきます。そんな「姿勢」を目指す手助けをしてくれるのが、「整体」です。カラダとココロと会話をするのが、「整体」なのです。本書では、カラダだけでなく、「ココロの姿勢も美しく！」をめざします。



492 カイ

展示図書リスト

1. 背筋をピッ！（背筋を伸ばす）

書名	編著者	出版者	出版年	分類
10歳若返る！姿勢バイブル	中村 格子	小学館	2015	498.3
要介護がイヤなら今すぐ猫背を直せ	坂詰 真二	双葉社	2015	498.3
健康な人はなぜ姿勢がいいのか	碓田 拓磨	主婦の友社	2014	498.3
生き抜くための整体	片山 洋次郎	河出書房新社	2014	492
たった3センチで人生が変わる座り方	片平 悦子	朝日新聞出版	2012	498.3
歩く姿勢が美しくなる本	KIMIKO	中経出版	2007	595

2. 姿勢を正すエクササイズ

書名	著者	出版者	出版年	分類
一生疲れないカラダを作る人体メソッド	廣戸 聡一	日本文芸社	2014	498.3
姿勢力を上げるトレーニング	石井 直方	成美堂出版	2014	780.7
大人でも身長が伸びる！やせる！背伸ばし体操	清水 真	講談社	2014	498.3
ネックサイズ	山田 朱織	ワニブックス	2012	498.3
ねこ背を直す5つのポーズ	長田 一美	小学館	2012	498.3
ねこ背解消ストレッチ	松岡 博子	成美堂出版	2012	498.3

3. 腰痛・肩こりに効く

書名	著者	出版者	出版年	分類
腰痛治療「0」分革命	銅冶 英雄	主婦と生活者	2014	493.6
あなたの首の痛み・肩こりはストレートネックが原因です	酒井 慎太郎	永岡書店	2014	498.3
ねこ背を治せば腰・首・肩の痛みが消える！	酒井 慎太郎	ビジネス社	2013	498.3
頭を5cm ずらせば腰痛・肩こりはすっきり治る！	綾田 英樹	角川マガジズ	2012	498.3

4. その他・おすすめ本

書名	著者	出版者	出版年	分類
たった1分でお腹が凹む「やせる姿勢」の作り方	花岡 正敬	永岡書店	2014	595.6
「背中呼吸」で体は老けない！疲れない！	片平 悦子	講談社	2014	498.3
ねこ背を直せば、顔が若返る	宝田 恭子	主婦の友社	2013	595
ねこ背を治してダイエット	木津 直昭	池田書店	2012	498.3
老いない体のつくり方	仲野 孝明	有楽出版社	2012	498.3
凜とした女になる・姿勢セラピー	伊藤 和磨	小学館	2006	498.3

江古田図書館医療情報コーナーでは、ほかにも多数の図書を取り揃えています。

「姿勢」について詳しく調べるための方法

作成日 2015/4/24

1. 情報検索のキーワード

◎手がかりとなるキーワードを使ってみよう

姿勢、猫背、腰痛、肩こり、首痛、ストレートネック、ねこ背、背すじ、フェルデンクライス、ぎっくり腰、寝姿勢、まくら、ウォーキング、リハビリ、ひざ痛、姿勢力、骨盤、股関節

2. 図書資料を調べる

◎テーマ関連の棚に行って探す（分類記号を参考にして同じ主題の本を探せます）

分類記号	分野	分類記号	分野	分類記号	分野	分類記号	分野
493.6	運動器疾患	498.3	個人衛生	595	美容	780.7	トレーニング



◎図書館にある利用者開放端末（OPAC）の蔵書検索で調べる

書名、著者、キーワード等を入力して検索出来ます。

パソコンや携帯を使って中野区立図書館のホームページからも検索出来ます。

<http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/>

<http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/>（携帯）



◎中野区以外の図書館の蔵書検索で調べる（中野区未所蔵の場合）

◆東京都立図書館統合検索 <http://www.library.metro.tokyo.jp/>

東京都内の公立図書館の蔵書について検索出来ます。

東京都立中央図書館（港区南麻布5-7-13）では、幅広い健康・医療関係の情報を手にすることができる「健康・医療情報コーナー」を設けています。

◆国立国会図書館 NDL-OPAC <http://www.ndl.go.jp/>

国立国会図書館の資料を検索出来ます。



3. 雑誌を調べる

◎中野区立図書館にある健康関連の雑誌で調べる

・江古田図書館には『きょうの健康』日本放送出版協会、『壮快』マキノ出版、

『日経ヘルス』日経BP社があります。

・区内にはその他に『ゆほびか』マキノ出版、『夢21』わかさ出版などがあります。

・利用者開放端末（OPAC）や、中野区立図書館のホームページからも検索出来ます。

4. 新聞記事を調べる

江古田図書館では朝日、読売、毎日、東京、日経、産経、サンケイスポーツの7紙を3か月分保存し、朝日新聞縮刷版を10年分保存しています。また、区内図書館には朝日、読売、毎日、日経の縮刷版があります。

5. オンラインデータベースで調べる

中野区立中央図書館では、参考資料コーナーの利用者開放インターネット端末から以下の有料データベースサイト等を無料でご利用できます。

- 官報情報検索サービス 1947年5月3日から当日までの検索
- 閩蔵Ⅱビジュアル 1879年から1989年までの朝日新聞紙面イメージを検索
1985年から当日までの朝日新聞、AERA（創刊号～）、
週刊朝日（2000年4月～）の検索
- 日経テレコン21 1975年4月から当日までの日経4紙の新聞記事検索
- マガジンプラス 一般雑誌紙・専門雑誌の記事検索や学术论文等の検索
- WHOPLUS 歴史上の人物から現在活躍中の人物まで約32万人のプロフィールなどを検索
- 法情報総合データベース D1-Law.com 判例情報・法律等の改廃履歴・法律判例文献情報を検索



6. 関連機関のホームページで調べる

◎中野区ホームページ <http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/>

「いきいきとした毎日を送る」「健康な体づくりのために」の情報が 있습니다。



◎厚生労働省 <http://www.mhlw.go.jp/>

健康に生活するための様々な情報が 있습니다。

◎公益社団法人日本整形外科学会 <http://www.joa.or.jp/jp/>

病状解説や病院検索、ロコモチャレンジのページが 있습니다。



◎肩こり・腰痛倶楽部 <http://www.nabolin.com/>

製薬会社が運営する肩こり・腰痛の原因、改善法に関する総合情報サイトです。

◎肩こりどっとこむ <http://www.kata-kori.com/>

肩こり解消・治療サイトです。

◎腰痛ドットコム <http://youtuu-naoru.jp/>

主婦の友社が運営する腰痛総合情報サイトです。

◎NHK健康ホームページ <http://www.nhk.or.jp/kenko/>

NHKの番組「きょうの健康」「ここが聞きたい！名医にQ」に関する情報です。



◎日本経済新聞：<http://www.nikkei.com/article/DGXBZO08280740Y0A520C1WZ8000/>

こどもの姿勢と集中力に関する記事です。

江古田図書館個性づくり展示 連動講座連動講座

「姿勢を正して アンチエイジング」

～自宅できる簡単ストレッチ～

「姿勢を正し、内側からも外側からも「アンチエイジング」してみませんか？
ご自宅で簡単にできるストレッチ・ヨガ・ピラティス等を学びながら、
カッコよい姿勢と若々しい体をめざしてみましょう！」

日時 6月7日(日) 14:00～15:30

会場 中野区立江古田図書館 2階 会議室

講師 浅川 文也氏

(舞台芸術学院卒業後、テーマパークや劇団四季、ミュージカルなどの舞台に出演。)

定員 10名 事前申込制(5月7日より、江古田図書館カウンター・電話にて受付開始)

定員になり次第、締め切ります。

お問合せ 江古田図書館 03-3319-9301



合言葉は、「江古田を元気に！」

江古田図書館では、今年度も「江古田を元気に！」を合言葉にしています。「江古田図書館健康医療情報コーナー」では、このパスファインダーのバックナンバーや、「元気で、健康になるための資料を多数ご用意しています。是非、お立ち寄りください。

編集後記

今回の特集は、「姿勢」を取り上げました。春、心機一転するには、凛とした姿勢で生活したいと考えたからです。いろいろ調べてみると、思っていた以上に、効果があることが分かりました。改めて、「体の健康」と「心の健康」のために『姿勢』をよくしていきたいと感じています。みなさんも、これを機に、「格好良い姿勢」めざしてみませんか？