

# 環境保全・改善委員会のアップ UP 通信 4月号 Vol.138



3月から「姿勢改善月間」を行っていますが、効果はいかがでしょうか。まだあまり・・な人は、是非委員会で選んだお助けグッズをぜひ使ってみてくださいね。今月は、お助けグッズのひとつ「バランスボール」をピックアップして紹介します！ check it out☆

## バランスボールを導入する自治体が増えています

和歌山県田辺市で、昨年秋に事務作業用の椅子のかわりに「バランスボール」を試験導入したところ、利用者の約67%から「腰痛が改善した」「姿勢がよくなった」「継続利用したい」との声があがり、今年から本格導入されました。他には、北海道釧路町、岐阜県白川町、埼玉県ふじみ野市など、様々な自治体で試験導入されています。スポーツ庁によるとバランスボールを椅子代わりに導入する企業も増えているとのことです。

## バランスボールの歴史

1963年にイタリアで開発され、その後スイスでリハビリ用の医療器具として使用されました。日本には1980年代にアスリートのトレーニングの一環として紹介されたことがきっかけで広まり、その後、プロのスポーツ選手だけではなく一般人のエクササイズやリハビリとしても活用されるようになりました。今では、世界40カ国以上で様々な用途で愛用されています。それだけバランスボールの効果が認められているということですね。

スイスボール、エクササイズボール、Gボール、ヨガボール、フィットネスボール等々、全部バランスボールのことだよ！



## バランスボールを椅子かわりに使う効果

4本足がある椅子とは違い、不安定なバランスボールに座っている間、体には見えない微妙な揺れが続いています。その揺れに対して、様々な細かな筋肉が協力しあって微調整をし続けることで、ボールに座り続けることができます。もし、簡単にバランスボールに座ることができるようになったら、足を閉じてみるだけでバランスがとりにくくなりますよ。

### 【ゆがみ・姿勢改善】

体のバランスをとる際に骨を支えているインナーマッスルが鍛えられ、骨格の歪みが少しずつ改善されて姿勢がよくなります。

### 【ダイエット効果】

インナーマッスルを鍛えると基礎代謝が高まって脂肪燃焼を促進する事につながります。太りにくく痩せやすい体質を作る事も可能です。

### 【肩こり・腰痛の予防、改善】

長時間同じ姿勢が続くと、筋肉が硬くなり血行不良になります。本来流れるはずの老廃物や発痛物質がその場にとどまるため、肩こり・腰痛を引き起こします。座りながらボールを前後左右に動かしたり、軽く弾んでみたりと、動きをすることで、筋肉が硬くなるのを防ぎ、血行不良から起こる肩こり・腰痛を改善することが出来ます。

スイスでは集中力を高める目的で教室の椅子として使用する学校もあるよ！



## バランスボールを椅子代わりに使う方法



- ① 膝関節と股関節 90度になるように座る
- ② 肩の力を抜いて背筋を伸ばす
- ③ ボールを下に押す

### 【デメリット】

- ・机とのよいポジションを探すのが難しい
- ・小回りがきかない
- ・お尻が蒸れる



【ポイント】 背筋を伸ばすときは胸を張って伸ばすのではなく、肩の力を抜いてお尻でボールを押すようにしてください。胸を張ると腰が反ってしまい腰痛改善効果が得られなくなってしまいます。骨盤を立てることを意識しましょう！

## バランスボールで効果を感じないとき

バランスボールで効果が実感できない原因について、理学療法士の方の記事を見つけました。

### ① ボールのサイズが合っていない→【解決策】股関節と膝の角度が90°になるサイズを選ぶ

バランスボールのサイズが合っていないと、骨盤が前傾しすぎず後傾しすぎず、ちょうど良い位置(中間位)にキープすることが難しくなります。

### ② 座る位置が悪い→【解決策】股関節と膝関節が90度になる角度で座る

座る位置が悪いと骨盤が後傾して、腰を丸めてしまう原因となり、腰への負担が大きくなります。座る位置が後ろだと骨盤を前傾させて反り腰になっているか、腰を過剰に丸めてバランスをとっているかの可能性が高く、腰への負担が大きいです。

### ③ 筋力が弱い→【解決策】座る時間を短くする

そもそもの筋力が弱い場合は、座るだけで筋活動が多くなるため疲労を感じてしまいます。

