

# 提言

## 『正しい姿勢』

## を手に入れて 子ども達を守ろう！

全国姿勢調整師会認定 姿勢調整師  
一般社団法人KCS認定 姿勢科学士 多田 晃

お初にお目にかかります。

『姿勢の専門家\*』の多田晃です。私は盛岡市と大船渡市で姿勢調整師として臨床活動を継続しております。私たちは定期的な姿勢調整の体験会や講座、県内在住の博士（健康科学）を招き講演会を開催するなど、啓発活動も行っております。この度は、岩手県内各地で実施している第15回岩手県民の健康を考える講演会を開催するにあたり「岩手県PTA連合会様」から継続的に後援をいただいております。



岩手県姿勢調整師会主催講演会の様子

りましたが、ご担当者様からお声がかかり記事を書かせていただく事になりました。

### ・姿勢ケアはなぜ必要か

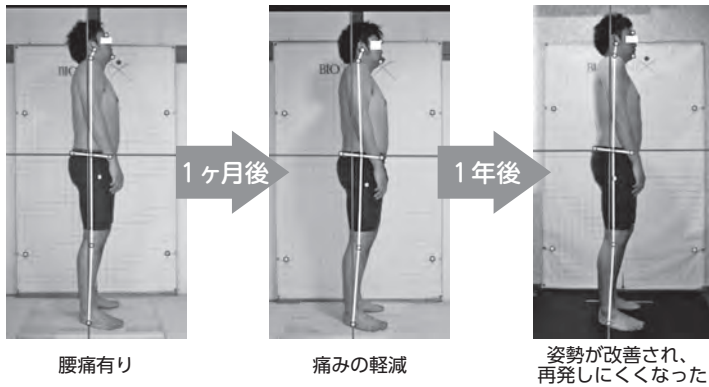
最初に私が担当させていただいているお客様の例をご紹介します。20代男性で腰痛の為、友人の勧めで来店。仕事をする際に前傾姿勢が長く続き、日常生活にも支障が出ているので何とかしたいとの相談。学生時代から腰を痛めて様々な所へ通い、施術を受けたときは痛みが楽になるもののまた痛みが出る状態が続き、半ば諦めていました。姿勢の分析と調整を行い、腰部に負担がかかりにくい状態をつくりました。再発防止のため、オーダーメイドのエクササイズプログラムや日常生活の見直しを提案し実施されたことで、「日常生活での痛みがほぼ無くなり、仕事に打ちこめる」と感想をいただいております。私は、この方のように、身体が痛くてやりたい事が満足にできない、挑戦できないと

いう方に多く出会いました。だからこそ、皆さんに姿勢が良くなる事が「特別なこと」ではなく、年齢や性別に関係なく、「どんな人でも姿勢を良くすることが出来る」という事を知っていただきたいです。

### ・良い姿勢を意識しても姿勢は良くならない

姿勢を良くするために絶対に欠かせない事があります。それは「姿勢を悪くしないよう、日常生活の中で何に気を付けるかを知る事」です。たまた「良い姿勢になるように気を付けます」と言う方がいらつやいます。姿勢を良くすることを意識して良く見えるのは一瞬です。なぜならば、姿勢が悪くなる原因の一つに「生活習慣」があります。偏った身体の使い方やケガなど要因が積み重なり、今の姿勢の歪みとなりまます。これを解決するためには「生活習慣を見直す」事が重要です。最近はいンターネット、SNSやテレビなどあらゆるコンテンツに健康や姿勢の情報が溢れています。そのため、見つけた情報が「正しいか」、「その方の身体の状態に適した情報」とは限りません。だからこそ、これまで開催させて

### 姿勢が良くなり痛みが軽減された例（20代男性）



『その人にあつた情報を「取捨選択」できるだけの知識を学んでいただきたい』と講師からお伝えさせていただいております。また、ケガをされた後のケアに気を付けていただきたいです。例えば、足首を捻挫すると、どうしても捻挫した足をかばって生活してしまいます。痛みが治まってその時のクセが抜けないでいる方は多く見られます。昔、ケガをした事実を変えることはできませんが、ケガから回復された後のケアをちゃんと行うことで良い姿勢を手に入れるこ

## プロフィール



### 多田 晃 (ただ あきら)

全国姿勢調整師会認定 姿勢調整師  
一般社団法人KCS認定 姿勢科学士  
UCLA 解剖実習修了  
ウェスタンステイツ総合大学 姿勢科学 IDP 修了  
KCS センター大船渡 店長  
KCS センター盛岡南 所属  
岩手県姿勢調整師会 所属  
好きな言葉「元気があれば何でもできる」  
盛岡市出身。東日本大震災のボランティアをきっかけに母の故郷である大船渡市で活動を始める。  
現在、大船渡市と盛岡市の2か所で臨床活動を行っている。  
臨床活動以外にも、講演会開催や体験会、姿勢講座などで姿勢の大切さについて啓蒙活動を行っている。

とに繋がります。子どもの姿勢が気になった際は、私たち「姿勢の専門家」がいることを思い出してください。私たちは、姿勢づくりを小さいころから取り組んで子どもたちが元気に成長できるように今後も活動を継続していきます。

### ・お問合せ

姿勢や身体のご相談、講演会や姿勢講座のご依頼のお問合せは「岩手県姿勢調整師会 徒手療法なんでも相談室」へ012015161861まで。

\*2年以上の姿勢の専門教育を受けた者