

■ 姿勢科学・姿勢検定 ■

姿勢検定は「姿勢科学」「姿勢医学」「姿勢工学」という学問をベースにしています。

「姿勢科学」「姿勢医学」は姿勢を基礎医学（解剖学および発生学、生理学、生化学など）や関節運動学、構造学、臨床医学に加えて、物理学（生体力学など）、工学（建築工学など）を用い、総合的に姿勢をとらえ、研究、解明していく学問です。これを聞くと、えっ、建築工学？と思われる方が多いです。しかし、よく考えてみると、人間は2本足で立っている建物といえるでしょう。一戸建ての家やマンション、ビルと同じだと考えてみてはいかがでしょうか。

建て方が、まずいと長持ちしない？すぐに壊れる？

もし、あなたの住む家やマンションに傾きや柱や鉄筋の組み方に問題があれば、年々傾きが大きくなるのではないか、耐久年数が短くなるのではないか、地震に弱いのではないか、すぐに壁にひび割れがおこるのではないかと思うのではないのでしょうか？

同様に、あなたの体の左右の肩のたかさが違う、猫背や平背など姿勢（体という建物）が崩れていると、もちろん体に痛みや違和感などが起こることも想像できるでしょう。

見落としていた事実！！

例えば、家に傾きがあったら、床に段差やひび割れができるかもしれないし、壁や天井にひび割れができるかもしれない、またドアや窓が開かないかもしれません。これを人の体に置き換えると、体に傾き（姿勢の崩れ）があったら、膝や腰の痛み、肩が上がらない、肩がこる、首が痛いなどのトラブルが起こるかもしれないということです。これがわかると、ある一つの事実が分かります。それは、『原因＝トラブルの場所は必ずしも同じではない』という事実です。

トラブル解消法！！

では、どうやってトラブルを解消するのか？

家の場合は、ヒビの入った箇所を粘土やパテで埋める？でもそれは一時しのぎにしかありません。他の箇所にもすぐにヒビが入ってくることも予想できます。後は、その繰り返しでイタチごっこでしょう。根本的にトラブルが起こらない家にするには、そう、傾きや組み方をなおすことが根本的な解決になるでしょう。

では人の体はどうでしょう？生まれ変わる？というわけにはいきません。では、首の痛みには首だけの治療、腰の痛みには腰だけの治療、肩のトラブルには肩だけの治療、膝の痛みには膝だけの治療をすればいいのでしょうか？それも大切な場合がありますが、それは先ほども述べたとおり家でいう、ヒビの入った箇所を塞いでいるだけと同様ではないのでしょうか？

何を言いたいかはもうおわかりでしょう。そう姿勢を正しくすれば良いのです。姿勢がおかしくなってでたトラブルは姿勢をよくすればいいのです。考えてみれば当たり前の事ですね。

姿勢診断士として

姿勢をよくするには、まず、姿勢に関する正しい知識を身に付けることです。

日本姿勢検定協会ではあなたに正しい姿勢について無理なく学習できるように級別に基礎から学べるようにカリキュラムを作成しました。

そして、あなたが学んだ知識をベースに人の姿勢診断をし、アドバイスできるようにまでなっていたいただきたいと思います。

人にアドバイスできるということはあなたの姿勢が正しく美しいそして健康であることは前提になりますから。

姿勢検定で姿勢診断士を取得し、ぜひ、あなたやあなたの家族、地域の皆様の健康づくりに活かしていただきたいと思います。