姿勢と健康 —健康科学の立場から—

財団法人 医療情報システム開発センター

Posture and Health - From the Standpoint of Health Sciences

MASAMITSU OSHIMA (MEDIS-DC)

ヒトの姿勢を考える場合に、姿勢の意味が多面的にとらえられていることにまず注目する必要がある。図1に示すように、いろいろな文字として姿勢がとらえられていることがわかる。一般に形態的な姿だけではなく、「勢」という字がついているように、動的な要素を含んでいることを見逃してはならない。

さて、ヒトの姿勢については(1)ヒトが直立二足歩行・直立姿勢をしていることの重要性を認識する必要がある。直立姿勢をとれることのメリットとしては、(1)手と足との分離によって足は主として歩行に、手は種々の操作にという

ように分離されていることによって、近代的な機械文明を構築することができるようになったことである。(2)これについては、ただ単に手足の分離によるものではなく、頭部を支えるのが四足の場合よりもはるかに容易となり、そのために脳の発達が十分にできるようになったこともあげなければならない。(3)さらに直立姿勢になったために、目の位置が高くなって視界が広がったことも見逃してはならないことである。

さらに、姿勢に関して重要なことは、姿勢については自主性はあるが、ヒトにかかわるものたとえば机や椅子の条件によって大きく影響を

図1 姿勢の位置づけ

図2 机の高さの変化による姿勢の変化

ヒトは一日の中、約8時間は体軸の方向に対しては無重量状態 (Weightlessness) の中にお

健康科学の立場からということは、別にいえばヒトの特性をつかみながらヒトの姿勢を考えてゆくべきであるといえよう。

図3 姿勢についての思考TREE