

## 健康寿命を大きく左右するのは、姿勢だった!?

### 姿勢の整え方を大特集『おとなの健康 vol.6』

健康に関する刊行物を多数出版してきた株式会社オレンジページ(東京都港区)が発行する、おとな世代の健康情報誌『おとなの健康』。最新号となるvol.6が1月16日(火)に発売になりました。今号では、加齢とともに前かがみになる人が多く、猫背も増えてくる50代以上の人に向けて、見た目も体も若返る姿勢の整え方を特集しています。



『おとなの健康 vol.6』

#### 「猫背が寿命を縮める」という驚くべき調査結果が判明! (※)

姿勢が悪くなると老けて見える……でも、実はそれだけではありません。肩や首の筋肉に負担がかかってこりや痛みが慢性化したり、肺や胃、腸などの臓器が常に圧迫されて、様々な不調を招いたりします。放っておくと、年齢とともに姿勢は少しずつ悪くなっていくもの。本号では、健康寿命をのばすことにつながる、よい姿勢の保ち方を紹介しています。

(※) 米国の臨床施設で67~93歳の女性610人を対象にした調査。後弯(猫背)の女性の早期死亡率が、後弯でない女性より1.15倍高かった。

### 『おとなの健康 vol.6』

1月16日(火)発売 本体648円(税別) <http://www.orangepage.net/books/1213>

A4変型判、アジロ綴じ、総ページ132ページ

※次号(vol.7)は2018年4月16日(月)発売予定

## <姿勢が悪くなると、こんな思わぬトラブルが！>

前のめりの姿勢が体に与えるダメージは深刻です。嚥下障害につながる可能性や、食べ物をうまく消化できない、肺活量の低下など、様々な悪影響をもたらします。

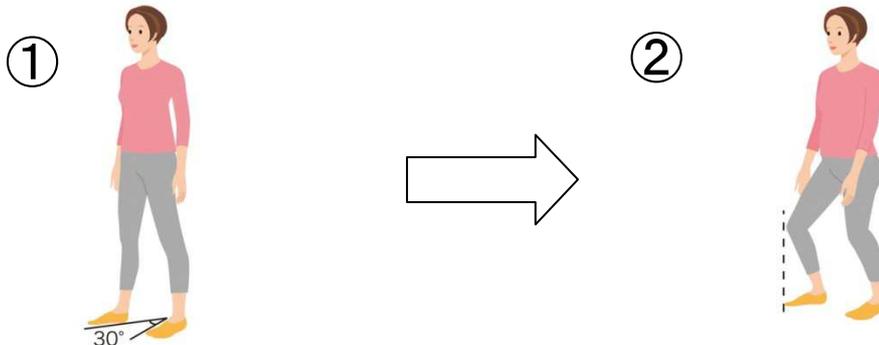


### ■姿勢の悪化は、筋肉と骨の両方の衰えが原因。そうなる前に今すぐ対策を！

おとな世代の姿勢をよくするキーワードは、“**筋肉**”と“**骨**”。“筋肉”が正しい姿勢を支え、“骨”が姿勢の土台を作ります。本号では、①正しい姿勢で「立つ」・「座る」・「歩く」コツ、②よい姿勢をキープする筋肉と骨を鍛える「体操」、③よい姿勢をつくるための筋肉や骨を強くする「食事」、の3方向から、ふだんの生活を見直して、よい姿勢を身につけるセルフケアを掲載しています。

### 【Pick up! 骨を強くする体操・誰でも簡単! ハーフスクワット】

骨は常につくり変えられていて、ほどよい負荷をかければ、骨の強度アップが可能に。「ハーフスクワット」は、手軽にできて骨を強くする効果が高く、通常のスクワットよりも続けやすくおすすめです。毎日行うことが大切です。



① 足は肩幅より少し広めに開き、つま先は30度外側に開く。

② お尻を後ろに引き、ゆっくりと腰を落とす。ひざはつま先より前に出さず、つま先と同じ方向に向ける。

ほかにも「健康は、楽しい。健康は、幸せ。」をテーマとした、おとな世代の健康情報が満載！睡眠負債の返し方、肌をいたわるスキンケア、冬のヒートショック予防、体に効くもち麦レシピ、読むだけで元気が出る平野レミさんのインタビューなどを収録しています。

<このリリースに関するお問い合わせ先>

〒105-0004 東京都港区新橋 4-11-1 株式会社オレンジページ広報室 千葉、遠藤

press@orangepage.co.jp Tel 03-3436-8421 Fax 03-3436-8434