

椅子の常識を変え、革命を起こす LaLaCoチェア



株式会社 AH Products

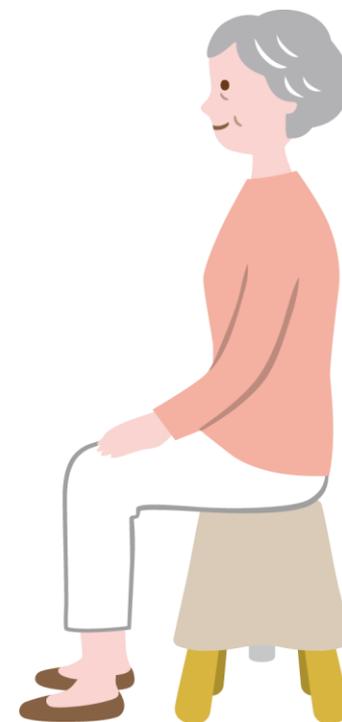
あなたは自分の姿勢の 良し悪しがわかりますか？

悪い姿勢は腰痛など、さまざまな不調を生む原因となります。姿勢の悪さからくる痛みを抱えている方も多いのではないのでしょうか？

しかし、「姿勢を良くしてください」と言われると、背筋を伸ばします。果たしてこれが良い姿勢でしょうか？

自分では把握が難しく、良い姿勢をしようとしても、どうすれば良いのかわからないのが現状ではないのでしょうか？

皆が良い姿勢を意識できるようになれば、老若男女問わず、皆様の健康を促進できるのではないのでしょうか？



椅子に座っている時間が長い現代人

現代では、立っている時間より座っている時間の方が長くなっています。そのため、姿勢よく座ることが重要です。

さて、良い座り姿勢とはどのような姿勢かわかりますか？また、なぜ姿勢が崩れるのかを考えたことがありますか？

私は、姿勢が崩れる原因は体の凝りにあると考えています。人間は動かないと、さまざまな部分の筋肉が固まり、辛くなります。じっと座っていると辛くなり、動く過程で背もたれに頼るようになります。背もたれに頼ると、自然と姿勢軸が後方に傾いてしまいます。

では、傾きのない背もたれのある椅子はどうでしょう？今度は浅く座って背もたれを使い、結局姿勢は崩れてしまいます。



良い座り姿勢とは？

ネットで良い座り姿勢を検索してみました。

椅子に座る「正しい姿勢」5つのポイント：

1. 床に足裏がつくようにする：床に足をつけることが大切です。
2. 足首・膝・股関節の角度を90度にする
3. 上半身は耳、肩、腰の位置が一直線になるようにする
4. あごは少し引く：目線は水平よりもやや下です。
5. 肘の角度は90度くらいにする



さて、この姿勢を想像して、良い姿勢で座ることが出来ますか？

人間は、どんなことでも言葉で言われるより、実際に動きを感じると体に覚えさせることが出来ますよね。

皆さん、良い座り姿勢を感じて見たくないですか？

実在するんです！ 姿勢を感じる事が出来る椅子

この椅子(LaLaCoチェア)は姿勢の良し悪しを教えてくれるんです！

まず、自身で座面を押し込みます。姿勢が良ければ軽い反動が返ってきて、悪ければ重く感じるため、姿勢の良し悪しを体で感じることができます。

姿勢を感じられると、良い姿勢に修正していくことが可能になります。

背もたれのある椅子が一般的ですので、知らぬ間に反り腰など悪い姿勢になっている人って意外と多いんです。

それでは、LaLaCoチェアで姿勢を矯正して行きましょう！



どうやって姿勢矯正するの？

自身で座面を押し込みながら、軽い反動を得られる姿勢を探します。少しの姿勢の変化でも反応が大きく変わるため、少しずつ姿勢の角度と座る位置を調整し、軽くなる方向に姿勢を整えます。一度スイートスポットを見つけた人は、その感覚を忘れません。次から自然とその姿勢に修正するようになります。

とは言っても、コツはあります。

お尻の上の背中の中の中心を押すと骨盤が立ち、お尻の骨(坐骨)が下に出てきます。この坐骨で座面を上から押し込むと、「こんなに軽いの!？」というくらい抵抗感がなくなります。骨盤を立て坐骨で座ると、体の軸が一直線になるだけでなく、体幹もしっかり使えるようになるんです!

でも、椅子としては背もたれがなから長く座ると辛いんじゃないの?と思う人もいるかもしれません。



背もたれなくても 長時間座っていただけるんです！

長時間座っていると、さまざまな筋肉が凝って辛くなってきます。LaLaCoチェアは、姿勢を崩さずその場で動くことができる椅子です！

弾むことで筋肉の凝りをほぐすことができ、背もたれなしの椅子に長時間座ることを可能にします。

LaLaCoチェアに慣れると、逆にどんな椅子に座っても背もたれに頼らず、良い姿勢で座れるようになります。

* 別売付属品のクッションパッドを使うと、快適に長時間座れます。

実は、姿勢改善だけでなく、他の効果もあるんです！、



運動効果で脳も活性化！

LaLaCoチェアで弾むと、体幹の脊柱起立筋や太ももの大腿筋を使うことができ、かかとを上げるとふくらはぎの腓腹筋も使います。また、手を広げたり前に出したりして弾むと、上半身の運動にもなります。

最近の研究では、運動が脳活動に良い影響を与えることが注目されています。短時間の運動でも脳内のドーパミンやセロトニン、エンドルフィンの分泌を促進し、気分の向上や集中力、記憶力を高める効果があります。

立ち上がることなく運動することが可能なLaLaCoチェアは、集中力を途切れさせることなく脳活動を活性化し、仕事や勉強の効率向上の手助けができるんです！

* 運動と姿勢改善効果は、複数の大学の研究で証明され、論文も発表されています。



姿勢・運動・脳活動を支え 世界の人々の健康をサポート！

LaLaCoチェアが生活のあらゆる場所に広がれば、老若男女問わず、健康的な姿勢維持だけでなく、脳活動のサポートにも役立ちます。

たとえば、子どもには学力向上、ビジネスパーソンには仕事の効率アップ、高齢者には認知症予防といった効果が期待できます。これは、運動が脳機能を活性化し、記憶力や集中力を向上させることが、多くの研究で明らかにされているためです。

LaLaCoチェアは、ただの椅子ではありません。将来にわたって体の健康面だけでなく、脳の健康にもプラスの効果を与えることが期待できます。

ぜひ、明日からでも椅子を1台LaLaCoチェアに置き換えて、未来の健康と知的活動に投資してみませんか？

