



学校の先生方からは姿勢の悪い子供達が増えていると言う声をよくお聞きする。中学生の7割が睡眠に関わる問題があるならば「睡眠と姿勢の悪さ」は関係あるのではないのか？これは調査する価値があると思うので是非このテーマで調査をお願いしたいものだ。

外で遊び回ることが少なくなりDSゲームなどに夢中になる子供達。ゲームに夢中になっている姿勢を観察していると、このような姿勢を続けていては猫背になったり首や肩こり、頭痛も起こってくるのが当然であろうと思うことがよくある。

姿勢が正しくなれば生活習慣の乱れも少なくなる。授業中は集中して先生のお話も聞けるようになってくるはずである。

姿勢矯正施術を受け始めてから「頭痛がなくなり学校が楽しくなった」「性格が明るくなった」「授業に集中できるようになった」などの嬉しい報告を頂くと正しい姿勢がいかに大切かを実感する。

これからの日本が活気ある元気な国になっていくためにも学校に姿勢教育を導入し「姿勢矯正士」を配属してもらいたいと思っている。臨床心理士が各学校に配属されカウンセリングが可能になったように……。一方で学校や教育委員会には姿勢を考慮した環境を整えるよう配慮をお願いしたいものだ。成長するにつれて机や椅子の高さが合わなくなってくる状態は姿勢にとって良くない。全て同じサイズの椅子や机で授業を受けさせていることを改め、できれば成長に応じて高さを調節出来る机や椅子の導入するなどの配慮が欲しい。姿勢を悪くする原因がこのような所にもあるからだ。

現代社会では大人もパソコン作業やスマホなどの他ストレスにより首こり、肩こりが蔓延しているように思われる。通勤通学の電車内では多くの人がスマホや携帯電話に目をやり長時間首を垂れている傾向にある。韓国でも同じ状況を目にした。このような状況ではやがて頸椎に不調が発生し体調不良を訴える人々が増加するであろうと危惧する。姿勢に影響する文明の利器が世界中へ広がるにつれて首こり、肩こり、猫背などの悪い姿勢の人々が増加し、体調不良やストレスフルな状態を誘発していくに違いない。

健康が損なわれる前に「姿勢矯正」で身体の歪みを取り、快適な生活を維持していくことが重要になる。そんな時代が到来した！「姿勢矯正士」は国民の健康生活に貢献する役割を担っていることはもちろんだが世界にも広く目を向けつつ奮闘していきたいものだ。