

# 頭の重さは ボーリングの球と ほぼ同じ重さ...



その重さを首周りの筋肉が  
支え続けているコト、知っていますか？

監修：溝の回カイロプラクティック院  
提供：整体漫画.com

人の頭の重さは、  
平均すると5~6kg



人の頭の重さは約5~6kg。(体重の約8%とされています)  
ボーリングの球でいうと12~13ポンド(球に書いてある数字です)  
くらいになります。結構重いのです。人間は、よっぽど姿勢が良い人  
でない限り、首が斜め前に傾いてしまっています。正しい姿勢は肩の  
上からまっすぐ上に首が伸びている状態です。(目安としては人を真  
横から見たときに、肩の中心と耳の穴が垂直に一直線になる状態で  
す。)そして、その首の上に頭が乗っているのです。

その重さを支えているのは、  
首・肩・背中の筋肉たち。



垂直に立てた筒の上にそのボーリングの球を乗せても、バランスがと  
れているので筒の上から落ちずに残っていますが、少しでも前に傾け  
ると、その球は前に転げ落ちてしまいます。  
しかし、人の首が斜め前に傾いていても、その上のボーリングの球と  
同じような形、重さをした頭が前に転げ落ちないのは、首の後ろの筋  
肉が、頭が前に転げ落ちないように引っ張り支えているからです。  
姿勢の悪い人は、立っていても、歩いていても、座っていても、ほぼ  
一日中、首が斜め前に傾いてしまっています。

首が斜めに傾いている方は筋肉を酷使する事となり、  
それが肩こりや首、背中中の痛みの原因となるのです。

※ 首が斜めに傾いている方の  
筋肉酷使イメージ図



健康は正しい姿勢から!

正しい姿勢の作り方については  
お気軽にお声掛け下さいね