

INSOLE MAGIC は、無意識であっても履くだけで姿勢や歩き方に変化が現れ、結果として腰痛や膝痛などを軽減、解消する効果が期待できますが、以下、姿勢に起因する、整形外科的、内科的なメリットとデメリットをご紹介します。

## 良い姿勢から起こる 整形外科的メリット

1. 脊椎や、関節への負担が軽減
2. 腰痛、膝痛の軽減
3. 首や肩こりの軽減
4. 股関節や膝関節、足首、足の裏の痛みなどの軽減
5. 加齢に伴い増加するつまずきや転倒の予防効果
6. 骨粗しょう症による脊椎の圧迫骨折や下肢の変形性関節症などの予防
7. 姿勢が良いと目的動作を行うために効率の良い関節の動きが可能となる
8. 瞬発力や持久力の向上
9. 就労時や運動時のパフォーマンスの向上
10. エネルギーの消費量が増え、ダイエット効果が期待できる
11. 腹筋や背筋を中心に全身の筋力を強化し、体幹そのものが鍛えられる

## 悪い姿勢から起こる 整形外科的デメリット

1. 骨格で身体を支えられず、筋肉や関節に負担がかかり、一部の筋肉が固くなり、正しく使われないことで筋肉が弱まることもある。
2. 腰痛や肩こりなどを引き起こす原因になる。
3. 基礎代謝が下がり、ダイエットをしても、リバウンドしやすくなる。
4. 高齢の方では背中が丸くなることによって転びやすくなり、腕が拳がりにくくなることもある。
5. 猫背になると首や頭の筋肉が緊張しやすくなり、首や頭の神経が緊張した筋肉に圧迫されると、慢性的な頭痛の原因となることがある。
6. 背中が丸くなっていると実年齢よりも老けて見えたり、疲れているように見えたりする。

## 良い姿勢から起こる 内科的メリット

1. 血流などの血行動態や代謝が良くなり、疲労物質である乳酸を流せたり、脳に十分な酸素を運んだり、老廃物を流しやすくなり、筋肉疲労や脳疲労の改善に繋がり、疲れにくくなる。
2. 背筋が伸びて胸が開くことで呼吸状態が改善され、深い呼吸をすることで、副交感神経への切り替えがしやすくなり、自律神経のバランスをとりやすくなる。
3. 見た目の印象が良くなる。身体を起こして背筋を伸ばすだけで集中でき、前向きな気持ちへのスイッチが入ることにも繋がる。
4. 体の変形が強いと引きこもりがちな精神状態になることがあるので、心的ダメージにも姿勢改善は役立つと言える。

## 悪い姿勢から起こる 内科的デメリット

1. 猫背になると、胸が開かないため呼吸が浅く腹式呼吸が困難になる。
2. 呼吸が浅くなると血液中の酸素が減少し全身の血流が悪くなり、冷え性やむくみなどの症状に繋がる。
3. 血流が悪くなることにより、疲労物質である乳酸が筋肉に溜まりやすくなる。
4. 疲れ・だるさを感じやすくなり、血行を良くするために運動をしようとしてもだるく感じてなかなか続かないという負の連鎖にも繋がる。
5. 疲れがたまりやすい状態が続くことで、集中力にも影響を及ぼす。
6. 血流が悪くなることにより、脳に酸素が届きづらくなり、脳の活動が低下してしまう点でも集中力の低下に繋がる。
7. 姿勢の悪化により、内臓の位置がずれたり圧迫されたりすることもあり、内臓疾患を発症してしまう可能性がある。
8. 内臓疾患によって体内に老廃物がたまると、肌荒れを引き起こすこともある。
9. 逆流性食道炎や便秘といった消化器の不調を引き起こすこともある。
10. 悪い姿勢では気分が落ち込みやすく、仕事やモチベーション低下に繋がる。
11. 基礎代謝が下がり、太りやすくなる。