



-しゃんと-

～健康はよい姿勢から～

## 現状と課題

- ・スマホ利用者が増え、デスクワークが主流になった現代において、猫背やストレートネックなどの姿勢に問題がある人達が増えている。それに伴い、腰痛、肩こり、頭痛などの健康問題が増加している。
- ・姿勢矯正グッズは現在もあるが、あるアンケートの結果によると「姿勢が悪い状態を自覚していない」割合は7割近いという結果から、実際に使っている人は少ないと考えられる。

その原因として 1・グッズがファッションとして取り入れにくい  
2・重ね着するとかさばるし、暑い  
3・普段使いしにくい

という点が挙げられる。

そこで私たちが考えた解決策は、  
姿勢矯正グッズを普段から使いやすくするため、デザインをまとめて考え直すというものです。

01

# 姿勢について

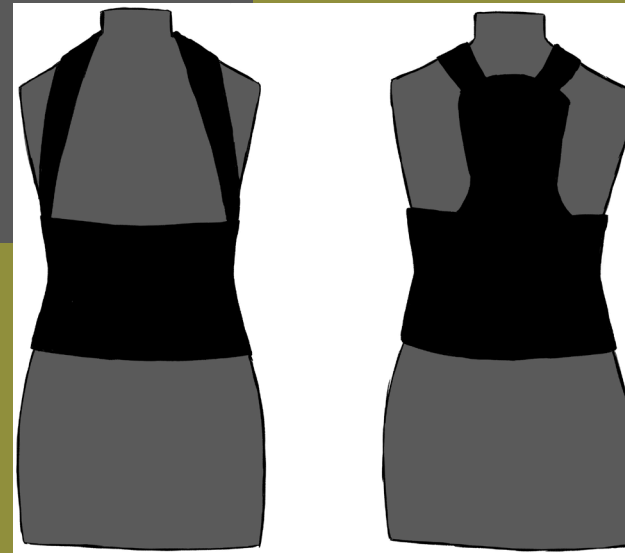
姿勢が悪いと身体の一部に極端な負荷がかかるため、腰痛や肩こりを引き起こす原因となってしまう。また、姿勢が悪い状態は肺が圧迫されて呼吸が浅くなってしまふ。それにより身体が緊張している状態がつづき、疲れが取れにくい、集中力が低下するなどの症状も引き起こしてしまう。

しかし、それらは姿勢矯正グッズをつけることで大きく改善することができる。姿勢が正しくなると、普段の動きによる体への負担が軽減されて、腰痛、肩こりなどの健康問題がなくなるだけでなく、内臓が正しい位置に保たれ、消化器系や呼吸器系の機能が向上したり、正しい姿勢で違和感のない状態になれば、柔軟性、可動域も改善。しなやかに動ける身体で健康寿命アップが目指せるなどさまざまな効果が期待できる。

## 効果

姿勢が良くなると、呼吸が深く、リラックスしやすくなり、寝付きが良くなって深い睡眠が得られる。血流が改善され、肌のターンオーバーが促進されるため肌質が良くなる。基礎代謝が向上し、消費カロリーが増え、ダイエット効果が期待できる。

腹筋や背筋を中心に全身の筋肉を強化し、体幹そのものが鍛えられる。体幹がしっかりしていると、加齢とともに減少する筋肉を保ち、長期的な身体活動を行える。



## ↑元となるデザイン

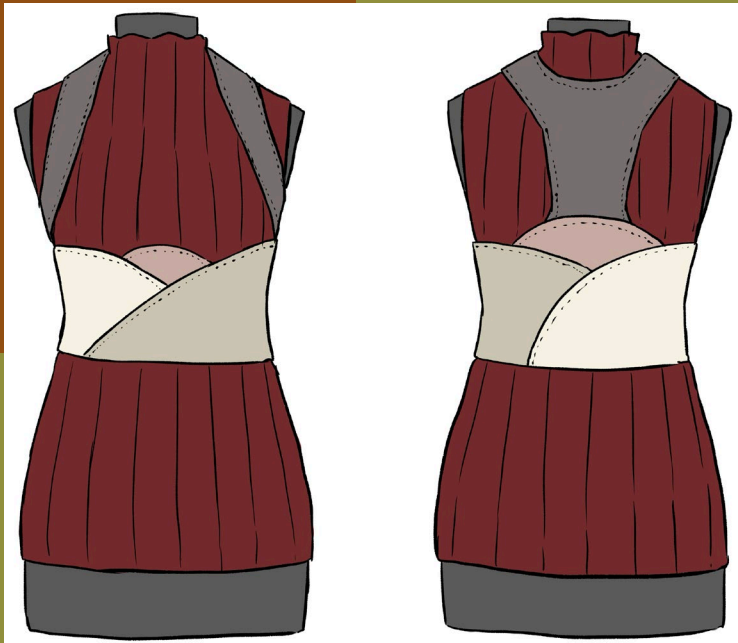
現在の姿勢矯正グッズの大半は、上図のようなデザインとなっている。

私たちはこのデザインにファッションの要素を取り入れることで使用率の増加が図れると考えている。

用途に応じたデザインや、普段着として使用することのできるデザインを考えることで、普段の生活に取り入れやすくなることのできる。

以降に提示するファッションを取り入れた姿勢矯正グッズは、全て元となるデザインの形状に則って考案している。

# Desk Worker



## ○メリット

姿勢を良くすると、画面からの距離が遠くなり、自然と目を酷使しないことにつながる。正しい姿勢を保つことで背中が丸まることによる肺の圧迫がなくなり、脳へ届く酸素量の低下を回避し集中力アップも期待できる。ネガティブな気分でも、直立の状態にしてその姿勢を保つようにすると、次第にポジティブな気分になりやすいとも報告されている。



## ○ポイント

仕事の中で取り入れられるように、フォーマルなデザインにし、スーツやジャケットと合わせやすいようなデザイン。

両者のデザインはデスクワークの最中だけでなく、営業や会議などのビジネスの場面でも活用できる。

上側のデザインでは女性の、下側のデザインでは男女両者のファッションとして容易に取り入れることができる。

## Field Worker

### ○メリット

グッズによって姿勢を矯正することで、背骨がS字カーブを描いて重力の負担を軽減し、なるべく身体に負担をかけず速やかに行動しやすい。

### ○ポイント

現場作業者が身につける工具バッグを姿勢矯正グッズに取り入れてデザインすることで、工具の収納ができるデザインになっている。



## Young People

### ○メリット

出かけ先での食事や買い物の最中に、意識せずとも姿勢が良くなり、良い姿勢を癖づけることができる。

### ○ポイント

スマートフォンによる電子決済が普及してきている現代において、出かける際に持ち運ぶものはスマートフォンでだけで良くなってきている。このデザインは姿勢矯正できるとともに、スマホやキャッシュレス決済のカードなどを収納できるデザインになっている。



# まとめ

○姿勢矯正グッズのデザインはどのように影響するか

姿勢矯正グッズをファッションに取り入れやすくすることで、もともと姿勢矯正に挑戦しようとしていた人が楽しくグッズを選ぶことができたり、私生活に取り入れやすくなったりするため、姿勢矯正グッズの使用率を少しでも上げることができると考えられる。

また、新しい姿勢矯正グッズはファッションがテーマとなっているため、宣伝方法を「姿勢矯正グッズ」としてだけでなく、「新しいファッション」としても報告することで、姿勢矯正に新たな角度から興味を持ってくれる人が増え、姿勢矯正に対する認知度も増加していくと予想される。

新しいファッションとしても姿勢矯正グッズとしても利用できる新しい可能性であると考えられる。

