



日本人は、世界で最も座る時間が長いという。平均で1日の3分の1以上を座って過ごしており、アメリカの倍だという。

ある調査では、座る時間が11時間以上の人には、4時間未満の人に比べ、死亡リスクが1.4倍になるといわれる。映画「マイ・インタール」のロバート・デ・ニーロの台詞にこんな一節がある。「座りすぎは喫煙並みに害をもたらす」。『座る』とは、そんなに危険なことなのか。

「一見楽に思える『座る』という行為だが、実は立っている時に比べ腰には2倍もの負担がかかっているという。「立っている」と腰が痛いかから座ろう」と考えるのが普通であるのに、これは目から鱗だ。人間の体重の60%を占める上半身の重み。座るとその全てが腰一点に集中するためだ。

「座ること」自体が腰には悪なのである。そして悪い姿勢で座ればその負担はさらに倍増する。

厚生労働省は、日本人の4人に1人が腰痛だと発表。その数はイスの普及と比例して増加したという。欧米人と違い、農耕民族の

日本人は身体の前側の筋肉が発達しているため、イスの上だとどうしても骨盤が傾き背中も丸まりやすい。畳の上に正座やあぐらで座っ

ていた昔の日本人の姿勢が良かったのは、自然と「坐骨」で座っていたからだという。では日本人でも正しくイスに座るにはどうしたらよいか。この発想から3年の歳月をかけ開発されたのが「坐骨」で座るイス「アーユルチェア」だ。発売以来10年に渡り同モデルを販売

しているが、売上は年々増加しているという。まず驚くのが、かなり変わった座面の形である。二つに割れ、通常の3分の1程の小ささである。これをまたぐように脚を開いて座ると自ずと骨盤が立ち「坐骨」で座った正しい姿勢になる。実際に座ってみると、見た目に反してとても快適なことに驚いた。

今話題の「腰が喜ぶイス」とは？



アーユル ツール
¥26,000+税



アーユル メディカルシート
¥16,000+税



アーユル チェア
ルナ ¥38,000+税



アーユル チェア
オクトパス ¥46,000+税

そして、背もたれではなく「腰あて」と呼ぶバーを腰の裏にあて、これが実に気持ちがいい。骨盤が安定し、腰を心地よくサポートしてくれる。

子どもでも無意識に姿勢がよくなるため、学習イスとしても評価が高い。姿勢の歪みが改善するだけでなく、胸が開き呼吸が深くなるため「集中力が上がるイス」として注目を集めている。実験では、8割の子どもに計算問題の正解率および解答時間の向上が見られた。現在、慶應義塾高等学校、早稲田アカデミーIBSなどの学校・学習塾に導入されている。キヤスター付きの「オクトパス」、子どもやお年寄りも安全な「ルナ」、もやお年寄りも安全な「ルナ」、手持ちのイスに置いたり座イスとして使える「アーユルメディカルシート」、ダイニング等のインテリアに合う「アーユルツール」など、様々なタイプがある。無料で2週間レンタルを行っているの、じっくり自宅やオフィスで試して検討できる。大人も子どもも、人生の大半を占める「座る時間」を見直すことを、強くおすすめする。

※2週間無料モニターサービスの詳細は公式サイトをご覧ください。(2016年10月現在 お試し後の購入率81.3%)

▶アーユル チェア公式サイト www.ayur-chair.com ▶フリーダイヤル 0120-972-725

▶アーユル チェア原宿直営店ショールーム 〒150-0001 東京都渋谷区神宮前3-25-15 ダヴィンチ原宿4F 株式会社 トレイン