

名門校や企業が導入する 「腰が喜ぶイス」って？

「眠っている時間は人生の約3分の1。…すっかり浸透した考えである。しかし現代では、それ以上に長く座っていることをご存知だろうか。一見楽そうな「座る」という行為だが、実は腰には立っている時に比べ2倍もの負担がかかる。体重の60%を占める上半身の重みが、座ると全て腰一点に集中するためだ。ある調査では、1日11時間以上座る人は4時間未満の人に比べ死亡リスクが1.4倍になるという(※1)。「座ること」自体が腰には悪なのである。そこに悪い姿勢で座れば負担はさらに倍増する。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、イスの上だとしても骨盤が傾き背中も丸まりやすい。

日本人の4人に1人とされる腰痛が増えたのも、イスの普及と比例する。畳の生活をし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、日本人がイスの上でも姿勢良く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「アーユルチェアー」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く。そして、背もたれではなく「腰あて」と呼ぶバーを腰にあてて。これが実に気持ちがいい。子どもの学習イスとしても評価が高い。姿勢の改善だけでなく、「集中心力が上がるイス」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(※2)。

慶應義塾高等学校を始めとする名門校や学習塾に導入されているほか、(株)ディー・エヌ・エーなど大手企業のオフィス、スポーツジムのトレーニングツールに採用されるなど、各分野に急速に浸透している。

現在、無料で2週間の貸出しを行っているので、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、強くお奨めする。



子どもやお年寄りも安全
「アーユルチェアーナ」
¥38,000+税



キャスター付き
「アーユルチェアーアウトパス」
¥46,000+税



インテリアに合う
「アーユルソール」
¥26,000+税



座イス・座面シートの2WAY
「アーユルメディカルシート」
¥16,000+税

▶2週間無料モニターの詳細は公式サイトをご覧ください。(お試し後の購入率81.3% ※2017年8月現在)

アーユルチェアー公式サイト www.ayur-chair.com ☎0120-972-725

アーユルチェアー原宿直営店 〒150-0001 東京都渋谷区神宮前3-25-15-4F 株式会社トレイン

「坐骨で座る」新習慣

ayur chair
アーユルチェアー

※1 22万人のオーストラリア人を対象に調査した座る時間による死亡リスクの研究(2012年・Van der ploeg, Chey, Korda他) ※2 2006年トレイン調べ、小学生～高校生に百マス計算テストを実施