



頸椎C0~C1の合計
回旋可能角度 = 40.5度

頸椎C2~C7の合計
回旋可能角度 = 44.5度

胸椎(Th1~Th12)の合計
回旋可能角度 = 46.8度

15.3度 + 46.8度 = 62.1度

腰椎+胸椎の
回旋限界角度

腰椎(L1~L5)の合計
回旋可能角度 = 15.3度

腰椎の回旋限界角度

昔の日本人は、腰を痛めないように、太くて頑丈な帯で、腰から胸まで締め上げていた

頸椎全体の合計
回旋可能角度 = 85.0度
62.1度 + 85.0度 = 147.1度

帯や和服を外せば、骨盤の向きは固定した状態で、最大147.1度までの顔の振り向きに耐えられる計算になるが、その場合は特に腰椎に大きな負担が掛かり、腰椎損傷のリスクが高まる。

和服を着た状態で振り返ろうとすると、腰椎や胸椎の回旋がほぼ不可能になるため、下半身と首の回旋のみで対応することになり、腰椎損傷のリスクは解消される。



(出典: iStock)

