



おおうちだより

～姿勢～

Vol.
55

みなさんは普段の姿勢は気にしていますか？実は姿勢を良くするだけで良いことがたくさんあります。わざわざ時間をとって運動をしなくても日常生活で意識できるお手軽健康法です。

姿勢を改善をすると良いこと

- 基礎代謝が上がる
- 腰痛改善
- 冷え、むくみ改善
- 若く見える
- 堂々として見える
- 内臓が正しい位置に戻る
- 副交感神経が働きやすくなりポジティブになる
- 疲れにくくなる
- 肩こり解消
- 呼吸がしやすくなる

姿勢を悪くしてしまう悪い習慣

- 自分に合わない枕で寝る
- うつむいた姿勢でスマホを操作
- 脚を組んで座る
- キッチン台にお腹をもたれて料理をする

座ったまま背骨ストレッチ

- ①椅子に座って背骨を伸ばす。肘は伸ばしたまま腕をクロスして手のひら同士を重ねる。息を吸いながら両腕を頭の上まであげる。
- ②息を吐きながら両腕はそのままで上体を前に倒す。お腹に力を入れて背中を丸める。①②を10回繰り返す。

正しい姿勢とは？



○座り方

お尻の肉をかき分け、骨盤を立てる。
背筋を伸ばし、お腹に力を入れる。
膝は90°に曲げる。



○立ち方

壁に背中をつけて立ったとき、
後頭部、肩甲骨、お尻、ふくらはぎ、かかとの
5点が壁につくのが理想。
▶壁と壁の間に手の平1枚分がギリギリ入る程度
の隙間があるとOK！

座ったまま背骨ストレッチのやり方がいまいち分からない方は画像をホームページにあるブログ（2021/6/30）に載せておくので合わせてご覧ください。普段は自分の楽な姿勢になりがちですが、気づいた時だけでも姿勢を正せると良いですね♡姿勢を見直して、美しく、健康になりましょう！



ホームページ