

大切な家族の元氣をつくらう!

猫背をシャキッと! 正しい姿勢

パソコン、スマートフォン、ポータブルゲーム機、ハイヒールなど、現代の生活には姿勢が悪くなる原因がたくさん潜んでいます。悪い姿勢は、見た目の印象が悪いだけでなく、健康面にも悪影響を及ぼし、様々な不調の原因に。無意識に癖がついた姿勢を見直して、正しく美しい姿勢を身につけましょう。



生活習慣でわかる 猫背度CHECK!

- 脚や腕をよく組む
- スマートフォンを長時間使う
- 横座り(お姉さん座り)をよくする
- 写真を撮るときに、あごを引くように言われる
- 寝転んでテレビを見る

当てはまる項目が多いほど、**要注意!**

猫背がもたらす症状

頭痛/首・肩こり/胃のもたれ
腰痛/便秘/手足のしびれ
脳こうそく/くも膜下出血 など

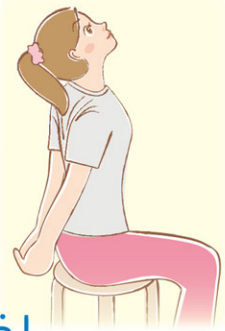
猫背解消 かんたんストレッチ

いつでもどこでも、すぐできる!

- 1 手のひらが上を向くように身体の後ろで指を組む。
- 2 背中の肩甲骨を寄せて、手を下に引く。



- 3 鼻から息を吸い、頭を後ろに倒しながら口からゆっくり息を吐き出す。
- 4 ゆっくりと頭をおこす。



POINT

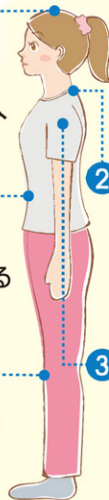
肩は落として力を抜くこと!

正しい姿勢のつくり方 5つのポイント

まずは意識することから!

立ち方編

- 1 頭のとっぺんが上へひっぱられているイメージをする
- 2 肩の力を抜き、首と背中を伸ばす
- 3 左右の肩を同じ高さに揃える
- 4 お腹をへこませ、お尻の筋肉を締める
- 5 あごを引き、両膝を軽くつけて伸ばす



座り方編

- 1 あごを引き、背筋を伸ばす
- 2 お腹をひっこめる
- 3 お尻がイスの背もたれにつくように、深く腰をかける
- 4 膝頭がお尻と平行か、やや高くなるようにする
- 5 足裏全体を床につける

