

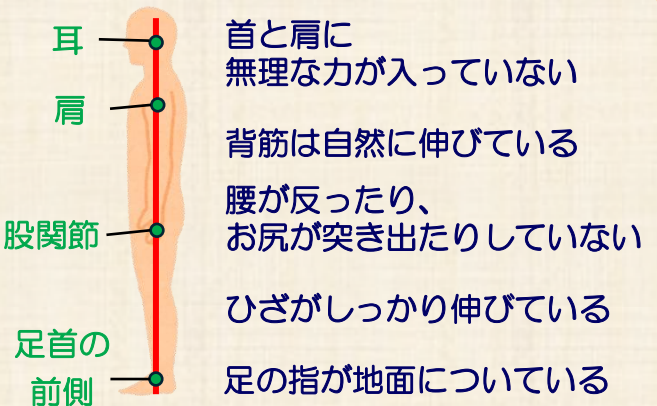
普段は気を付けていても、ふと気が付けば悪い姿勢になっていることもしばしば。

今回は「姿勢」のお話です。猫背や反り腰といった不良姿勢は、腰痛や肩こり、浅い眠り、食欲低下、便秘の要因となると言われています。また、気持ちも落ち込みやすくなってしまいます。良い姿勢で心身の状態を整えましょう。

# ガラシア 健康だより

## 良い姿勢のポイント

身体を横から見たときに、**耳-肩-股関節-足首の前側**が垂直線上にあることがポイントです。右図を見ながらご自身の姿勢をチェックしてみましょう。



## 猫背改善トレーニング



- ①手を後ろで組んで胸を開く  
(肩甲骨を寄せる)
- ②顔は上を見上げる  
5秒×3~5回



- ①ひじを肩よりうしろにひく
- ②ひじをひいたままゆっくりバンザイして戻す  
5回×3~5回

## 反り腰改善トレーニング



- ①座って手を腰に回す
- ②息を吐きながら腰を丸めて手を押しつける  
(腹筋を意識します)  
5秒×3~5回



- 立ってできる方は、ひざを曲げず、両肩が壁から離れないようにやってみましょう  
5秒×3~5回

痛みやケガの既往がある方は医師の指示に従ってください。