

いい姿勢

は、なぜ大切？

CHECK!!

あなたは大丈夫？

- ☐ いつも同じ手でカバンを持つ
- ☐ 足を組んで座る
- ☐ ノートや本に顔を近づけて見ている
- ☐ ひじをついて座る
- ☐ 寝ころんで本を読む
- ☐ 片方の足に体重をかけて立つ

立つときのクセ

- ☐ 背中が丸まっている



- ☐ 背もたれに力がかかっている



- ☐ 腰がそっている



1つでも当てはまったら人は、体に負担がかかっているかもしれない。

これが“いい姿勢”

立つとき

あごを引く

おへそのあたりに軽く力を入れる

力は抜いて肩の高さをそろえる

背筋を伸ばす

お尻の穴をきゅっとしめるイメージ

座るとき

あごを引く

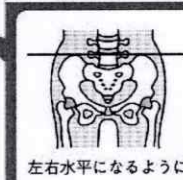
おへそのあたりに軽く力を入れる

足が床についている

背筋を伸ばす

イスに深く腰かける

POINT 背盤を立てて座る



いいこといっぱい

1 気分アップ

1体の歪みは「なんだかだるい」「動きが重い」の原因に。正しい姿勢を続けられれば、毎日気分良く過ごせます。



2 集中力アップ

背中が丸まっていると脳が十分に働きにくい状態に。きちんと座ると、勉強がはかどります。

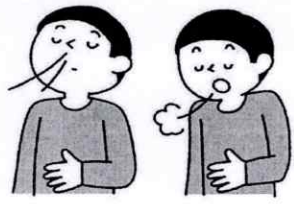


3 代謝アップ

全身の血液やリンパの流れがよくなり、疲れもたまりにくくなります。スタイルアップも期待できる!?



腹式呼吸のすすめ!



緊張した時、イライラした時にやってみよう。想像以上にスーッと落ち着きますよ!



過剰に摂取すると心拍数の増加、めまい、興奮、不安、震え、不眠、下痢、吐き気等の健康被害をもたらすことがあります。

11月26日はいい風呂の日

お風呂でほっとしませんか?

湯船につかると、こんなにいいこと

- ★冷え・疲労回復
- ★ストレス解消
- ★睡眠の質を高める



入浴のポイント

- ・入る前に浴室を温めておく
- ・お湯の温度は38~40℃
- ・寝る直前に入らない