

朝晩の冷え込みが強くなり、冬が近づいていると感じる季節となりました。気温が下がるとどうしても背中を丸めながら歩きがちになると思います。寒いときほど姿勢をピンとさせてみると気分が変わり、前向きな気持ちになれるかもしれません。

姿勢を確認しよう！

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと

壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間ができてくるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁につけられなかったりする場合は、姿勢が悪くなっているサイン。良い姿勢を意識しよう。友だちと確認しあってみてね。



このような姿勢で過ごしていませんか…？



姿勢が悪いと体に様々な悪影響が…！

肩こりや腰痛

姿勢が悪いと一部の筋肉や関節に力が入り、不調につながりやすくなります。

太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、消化吸収がうまくできにくく体に…

疲れやすくなる

背中が丸くなると呼吸が浅くなり、血流が悪くなり、疲労物質がたまりやすくなります。

集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素が行き渡らず、脳の活動が低下します。

～普段の生活の中で、意識して姿勢を整えることで、体に良いことがたくさんあります。試してみてください～

猫背にならない座り方



・深く腰かけ、骨盤の上に体をのせるイメージで背筋を伸ばします。
・足の裏を床につけ、足首と膝を90度にするとうまい姿勢になります。

肩こりをほぐすストレッチ

- ① 両手を広げて、肘から曲げ、手を肩に置きます。
- ② 胸を張り、両肘で大きく円を描くように回します。
首を大きく回したり、息を吸ったり吐いたりしながら、肩の上げ下げをするのもおすすめです！

