

あなたのお子さんはよい^{しせい}姿勢ですか？

よい姿勢ってどんな姿勢？

：筋肉や骨に負担をかけないで、リラックスした姿勢

つまり！

⇒ 疲れないで、体が一番動かしやすい姿勢！！

そして、ケガしづらくなる！！

なんで？

➡ **体に負担をかけずに運動が出来るから！**

どちらがよい姿勢ですか？



猫背になったら
だめですよ！



背筋を伸ばし
なさい！

じゃーどうすれば簡単に姿勢がよくなるの？ 結論から言うと…どちらもいいとは言えない。

胸の背骨を伸ばす体操



バスタオルを丸めた
状態にします

仰向けにて膝を立てて、両手を上げた姿勢になります。
タオルを背中(肩甲骨の下あたり)に入れて、深呼吸を行います。この時に首や肩、背中に力が入らないようにしてください。

理想的な姿勢



首が前に出ない

猫背にならない

肩の力を抜く

腰を反りすぎない

足でふんばらない

こつぽん 背骨や骨盤をスムーズに動かす運動



考えて、座っていると疲れそう…。

座った状態で体を曲げたり、伸ばしたいします。
この時に出来るだけ頭の位置を変えないで、背骨全体
や骨盤をスムーズにゆっくりと動かすようにします。
体を曲げる時には後ろに傾けすぎず、伸ばす時は腰を
反りすぎずに行うといいと思います。

下腹をへこませて行くと、運動
を行いやすいと思います。
(腹筋運動は前回は参照)

医療法人社団 啓生会 千賀整形外科

〒202-0014 西東京市富士町 4-13-25 三浦屋 2F 西武新宿線東伏見駅北口徒歩1分

TEL:042-450-0661 HP:<http://www2.tbb.t-com.ne.jp/ortho-keiseikai/>

何かありましたら、診察やご相談に来てください。