

健康ニュース 12月号

森はり・きゅう整骨院

〒274-0812 千葉県船橋市三咲4-7-18-1 F

TEL 047-449-7771

診療時間

平日 Am9:00~12:00
Pm15:00~20:00
土曜日 Am9:00~12:00
休診日 日・祝日
予約不要 急患随時受け付け



[特集]正しい姿勢を覚えましょう!!

☆日常生活の不良姿勢♪



高マクラ



うつぶせ



横寝・肘マクラ



頬杖

背骨のゆがみに注意!!



足組



横座り



体育座り



足の投げ出し



あぐら

背骨と骨盤のゆがみに注意!!

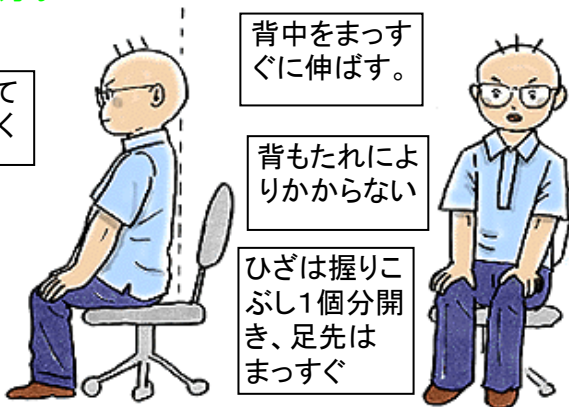
☆特に子供のときに悪い姿勢を長時間していると、「側わん症」の原因になりますので注意しましょう!!

☆不良姿勢を長時間（長い期間）日常的に続けていると、骨盤や背骨のゆがみを少しずつ増加させ、いろいろな痛みや症状の原因となりますので注意しましょう!!

☆正しい座り方♪

胸を張って
あごを引く

かかとまで
しっかり足をつける



背中をまっすぐ
に伸ばす。

背もたれによ
りかからない

ひざは握りこ
ぶし1個分
開き、足先は
まっすぐ

☆ワンポイントアドバイス♪

- 1、なるべくイスに座りましょう
- 2、イスは高すぎず、低すぎず、かかとまでつく高さのものを選びましょう
- 3、尾てい骨が直接あたらないように工夫しましょう。
※U字やO字のクッションなど

☆その他詳しくはスタッフまでお気軽にご相談ください♪

ここで紹介した不良姿勢は、ごく一部にしかすぎません。普段自分がどのような姿勢をしているのかチェックして、正しい姿勢で健康にすごしましょう!!