

～キレイな姿勢を作しましょう！～

骨密度や筋力低下により少しずつ良い姿勢を維持することが難しくなってきます。
日々、背筋を伸ばして、背中とお腹腹の筋肉を意識し、良い姿勢を維持持しましょう！



機能訓練指導員

※痛みや違和感のある場合は無理のない範囲で行ってください。



円背によって起こりうるリスク



★骨盤の運動

- ①椅子に浅く腰掛け、背筋を伸ばします。
- ②骨盤を後ろに倒し、背中を丸めます。
- ③骨盤を前に倒し、背筋を可能な限り伸ばします。
- ④③の姿勢を5秒間キープ！



★肩と肩甲骨周りの運動

- ①お腹に力を入れて良い姿勢を保って座ります。
- ②手をグーに握り、体の前に伸ばします。
- ③胸を開き、肩甲骨を内側に寄せるように肘を後ろに引きます。
- ④③の姿勢を5秒間キープ！

★体を左右に倒す運動

- ①両手を頭の後ろに回します。
- ②肘を開き、どちらかに体を倒し、その姿勢を5秒間キープ！
- ③元に戻し②と反対方向に体を倒して5秒間キープ！



★体をねじる運動

- ①両手を頭の後ろに回します。
- ②肘を開き、おへそを横に向けるように体をねじり、その姿勢を5秒間キープ！
- ③元に戻し②と反対方向に体を倒して5秒間キープ！



★腹筋の運動

- ①両手で骨盤を固定し、息を吐きながらお腹に力を入れます。
- ②その状態で太ももを交互にあげます。