

## nagomiのセルフケア

ちょこっと  
レッスン!!4th  
Lesson

今月は、背骨を捻る動きをスムーズにして、**姿勢を良くする**セルフケアの紹介です。前回もお話したとおり、長時間座った姿勢のまましていると背中の筋肉と共に、前面の筋肉も縮こまってしまい、前かがみの姿勢から簡単には改善しにくい身体になりがちです。その状態で立ち上がるとバランスが悪く、歩き方に支障をきたす可能性があります。そこで、立ち上がる前に約1分行うだけで背骨を伸ばし、姿勢を良くするセルフケアをご紹介します。

【用意する物】 背もたれのある椅子

- ① まず上半身を捻り、捻りにくい方はどちらか確認します。



- ② お尻を椅子の前方にずらし、背もたれにもたれます。捻りにくかった方の足を下にして、足を組みます。



- ③ そのまま背もたれにもたれて両手を万歳します。背骨を伸ばす感じでやると効果的ですが、無理はしないで下さい。気持ちよく伸びた所でとめて、5秒間数えます。



★身体が疲れたとき自然と伸びをしていることってありますよね。そこに一工夫加えるだけで、確実な効果を得られます。皆さんも、長時間同じ姿勢でテレビを見ているとき、読書をしているときなど、立ち上がる前の1分セルフケア、ぜひ実践して見てください！