

nagomiのセルフケア

ちょこっと
レッスン!!6th
Lesson

先月に引き続き、立ち座りの動作を安定させるために効果的なセルフケアをご紹介します。今月はポイント2「骨盤が前後に動き上半身の重心を前に移動できる」に効果的な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まず椅子に浅く座り、両手を腰骨に当てます。

②骨盤を後ろに倒すように両手で誘導します。お腹を引っ込めるようにすると動かしやすくなります。



③今度は骨盤を立てるようなイメージで、両手で前に誘導します。胸を張るようにすると動かしやすくなります。



②、③の動作を10回繰り返しましょう。

このセルフケアを続けると少しずつ②、③の動作がスムーズになります。最初はぎこちない動きになるかもしれませんが、無理に動かさないようにしましょう。自分の骨盤の動きに合わせて、少しずつ動く範囲を増やしていきます。

★来月は、ポイント3「お腹の筋肉に力が入る」に効果的なセルフケアをご紹介します。