

nagomiのセルフケア

ちょこっと
レッスン!!8th
Lesson

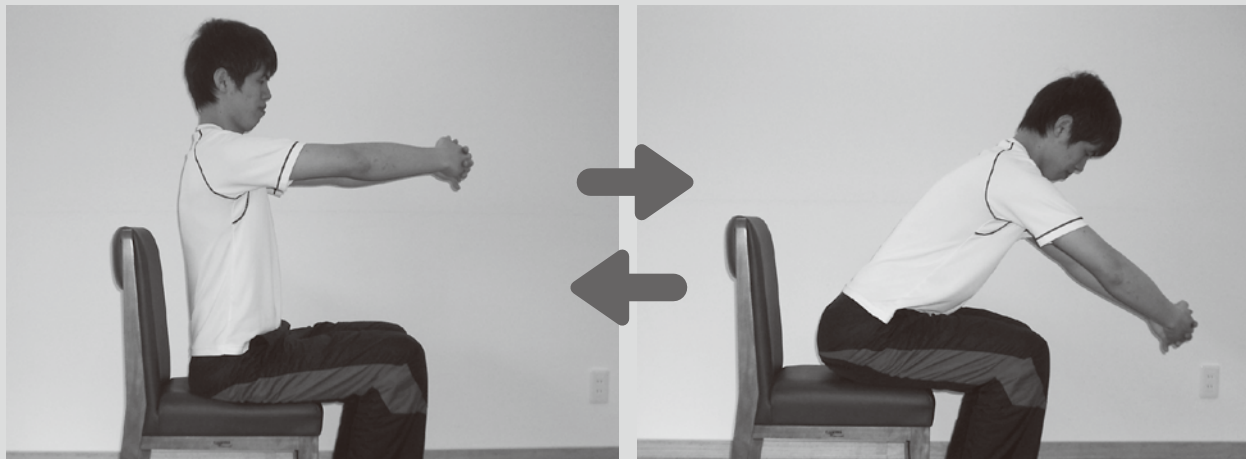
2月から掲載している、立ち座りの動作を安定させるために効果的なセルフケアの紹介も、とうとう今月が最終回！ポイント4「体重を前に移動させる際、バランスを取るためにお尻と足の筋肉に力が入る」に効果的なセルフケアをご紹介します。

【用意する物】背もたれのある椅子

- ①イスに浅く座ります。背筋を伸ばし、胸を張るようして骨盤を立たせます。



- ②腕を前に出し、手を組みます。①の姿勢を保ちながら、組んだ両手を斜め下に押し出します。押し出したところで5秒間キープします。これを5回～10回繰り返します。この時、自然とお腹・お尻・太もも・ふくらはぎに力が入っていることを感じてください。



★2月から4か月連続掲載してきた、立ちすわりの動作を安定させるために効果的な4つのセルフケア。皆さん覚えていただけましたでしょうか。

長時間椅子に座った姿勢を続けてしまうと、骨盤の動きが悪くなり、筋力や柔軟性が低下し、椅子から立ち上がった姿勢まで崩れてしまいます。テレビを見ながら、気が付いたら半日椅子に座っていた！という生活に心当たりのある方、4つのセルフケアを実践し、正しい姿勢の保持を日頃から心がけましょう！