

nagomiのセルフケア

ちょこっと
レッスン!!9th
Lesson

今月は「良い姿勢を保つ」に効果的なセルフケアをご紹介します。
「良い姿勢を保つ」事は、見た目の美しさや行儀の問題だけではなく、
身体を機能的に動かすためにも重要なのです。
姿勢は突然悪くなるわけではありません。
普段の生活から「良い姿勢を保つ」事を意識しましょう。

【用意する物】 背もたれのある椅子

- ①椅子に座った状態で、右ひじを体の横に自然に垂らします。
左手のひら全体で、右ひじを持ちます。
このときに、やさしく手のひら全体で包み込むように持つことが、効果的なポイントです。



- ②左手のひらで、右ひじの皮膚を外側へやさしく動かします。
右手のひらが、内側から前方に向いていれば、上手に出来ている証拠です。
約2分キープします。
キープしている間に、普段内側にある筋肉が外に広がり、首・胸・背中が伸びていることを感じてみてください。

