

# nagomiのセルフケア

ちょこっと  
レッスン!!

10th  
Lesson

先月に引き続き「良い姿勢を保つ」に効果的なセルフケアをご紹介します。今月は「背中中の筋肉を刺激して、背筋を伸ばす」セルフケアです。背中中の筋肉、脊柱起立筋は普段なかなか刺激を入れることが出来ません。このセルフケアを行うことで、脊柱起立筋に刺激が入り胸も広がります。

【用意する物】 背もたれのある椅子

- ①椅子に深く腰掛けて、背筋を伸ばし、肘を90度に曲げます。
- ②肘を椅子の背もたれにつけます。



- ③肘を背もたれに押し付けて、力が肩甲骨と背中に入るようにします。胸をそらせるような姿勢になっていれば大丈夫です。この姿勢を5秒間キープします。これを3回繰り返しましょう。



★街を歩いている時、ショーウィンドウに写る自分の猫背姿を見て、がっかりした経験ありませんか？この運動は、猫背が気になったときに、その場ですっきり良い姿勢を保つことができます。ご自宅でテレビを見ている時はもちろん、買い物中に立ち寄った喫茶店でも気軽に行えますので、ぜひお試し下さい。