

nagomiのセルフケア

ちょこっと
レッスン!!14th
Lesson

今月は「姿勢を改善する」為のセルフケアをご紹介します。
ご自宅でイスにて生活をしている方が多いと思います。その際に、姿勢を良くしようと心がけているが次第に背中が丸まってきてしまうという経験はありませんか？
姿勢保持には特に腹筋を使う為、疲れてくると骨盤が後傾し、背中が丸まります。
このようになると、足が上がりやすく、立ち座りもスムーズに行えなくなります。
そこで、今月は自宅で簡単に行える姿勢保持の方法をご紹介します。

【用意する物】

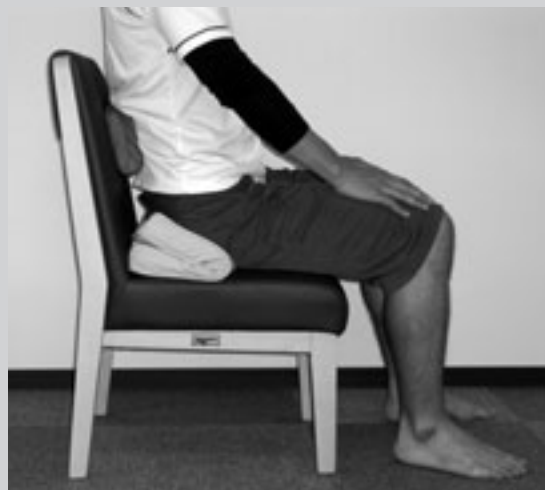
クッション・バスタオル



- ①写真のように後ろが高く、前が低くなるように、クッションを作ります。
坐骨が、クッションの上がりかけにくるよう座ります。



- ②バスタオルを丸めて、ベルトの上辺りに当てます。



この方法を行うと、簡単に骨盤の前傾が保たれ、姿勢保持が出来ます。