

顧問理学療法士  
永井先生の

# セルフケア

ちょこっと  
レッスン!!

22th  
Lesson

今月は「姿勢改善」セルフケアをご紹介します。

長時間椅子や床に座っていると、背中が丸まり、胸の筋肉が縮こまる経験はありませんか？

今回は呼吸を利用して伸びた筋肉を定着させ、姿勢を良くするセルフケアをご紹介します。

- ①両手を交差して、胸に手の平をあてます。息を吸いながら3秒間かけて、胸を皮膚ごと上に持ち上げ、息を吐きながら3秒間かけて、上半身を左右に揺すりながら下へ降ろします（この時、両手は持ち上げたまま）。  
※息を吐くときに前かがみにならないようにしましょう！



- ②息を吸いながら3秒間かけて、胸を皮膚ごと上に持ち上げ、息を吐きながらゆっくり両手を下へ降ろします。  
※①②の動きを1セットとして、3セット行います。  
※片手（使える手）だけでも十分効果があります。



## 永井先生からひと言!

前屈みによって縮こまった前側（胸）の筋肉を呼吸を使って伸ばし・広げていく方法を紹介しました。前側によじれた服を伸ばして、後ろ側に引っ張るイメージでやっていただくとやりやすいと思います。テレビを見ていると自然と前屈みになっているなあ…という方、是非実践してみてください。

