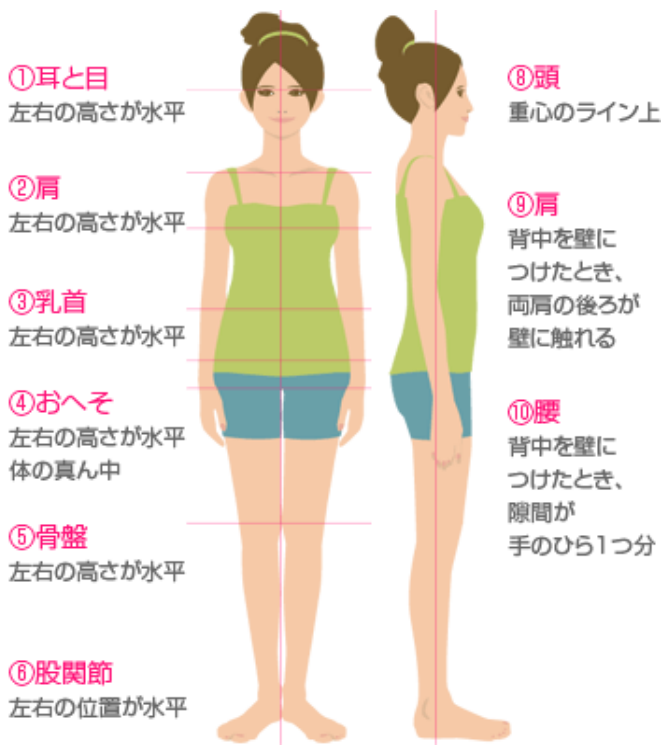


正しい姿勢を保ちましょう

正しい姿勢を常に維持すること、特に背筋を伸ばした姿勢を保つことはとても大変なことです。**姿勢が崩れると内臓の位置がずれてしまい、内臓に負担がかかり、本来の正しい働きをしなくなってしまう**ます。消化吸収がうまくできないことで**肥満を助長**したり、**血行不良が生じる**ことで代謝が低下し、脂肪燃焼効果も下がるため**太りやすい体質**となってしまいます。悪い姿勢は見た目はもちろん、**健康にも悪影響を及ぼす**ため、姿勢を正しく保つように心がけましょう。

立った時の正しい姿勢とは

- ① 足から頭までが一つの線で結べる
- ② 横から見たときに耳・肩・胸の中央・股関節・膝・くるぶしが一直線上にある
- ③ 背中には自然なカーブを保ち、お尻が締まる



座った時の正しい姿勢とは

- ① 椅子に浅く座る
- ② 膝を直角に曲げ、足裏全体を床につける
- ③ 背筋を伸ばし、顎を引く
- ④ 背筋を曲げない程度に胸を張る
- ⑤ 下腹部に力を入れて座る



悪い姿勢をとることは、一部の筋肉だけで体を支えようとするため、体のある一部分に負荷をかけることにつながります。立ったり、座ったりの動作でも**体が疲れやすく**、緊張したままの姿勢を維持していると**体のあちこちでコリや痛みを発生**し熟睡できず、**不眠症になっ**たり、**疲労が蓄積**したりします。**不眠症**は精神的なストレスを増し、**自律神経失調症やうつ病などにも影響**およぼします。また、姿勢は呼吸と密接に関係します。**姿勢が悪いと**、息を吸うときに横隔膜や肋骨をうまく動かせなくなり、十分な空気を体内に入れることができなくなります。**呼吸は常に浅くなり、脳内神経物質の活動を抑制し、精神的な不安へつながって**いきます。

体のゆがみの原因となる動作としては、**片方の手だけでバックを持**ったり、**足を組ん**だり、**首を前方に出**したりするなどがあります。**よい姿勢を保つことは、血液循環の改善や肩こり、腰痛などの軽減、基礎代謝を上げる**ことから**太りづらい体質をつくる**ことにつながります。

日々の生活の中で正しい姿勢を意識し、生活習慣の改善につなげていきましょう。

ご不明な点がございましたらスタッフにご相談ください。