

新型コロナウイルス感染症につきまして、未だ予断を許さない状況が続いています。「新しい生活様式」などの取り組みも浸透しつつあり、今後も感染予防の取り組みが重要になると考えられます。

<# いま自分にできること>

今回のテーマは「姿勢」です。リモートワークやステイホームなど自宅で過ごす時間が増えている方も多いと思います。長時間同じ姿勢でいると腰痛や肩こりの原因にもつながります。この機会に自分の姿勢を見直しましょう！

☆正しい立ち方

腹筋とおしりの穴を引き締め、背筋を伸ばしあごを引きます。視線は6m前方あたりを見ます。頭の上から軽く引っ張られているような感じで立つと上手に立てます。

毎日、自分の姿勢を確認しましょう!!



腰が反らないように注意!!

☆正しい座り方

椅子に腰かけるときは、同じように背筋を伸ばし、腹筋とおしりの穴を引き締めて深く腰かけます。腰かけた際にひざの下に足が垂直につくくらいが適当です。首はあまり前に傾けないようにします。