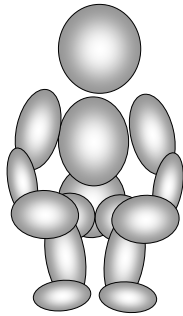


そろそろ梅雨の時期ですね。今年はずでに30度越え、例年より〇〇日早い梅雨入りの便り、などが見受けられます。そろそろ梅雨の時期ですね。今年はずでに30度越え、例年より〇〇日早い梅雨入りの便り、などが見受けられます。これからの時期、脱水にはお気をつけください。

「腰痛を防ぐ座り方」

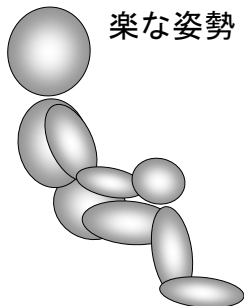


いすに座っている時間が長い！

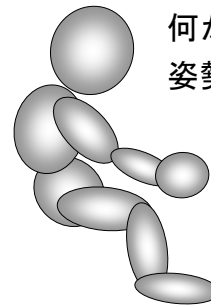
トイレに行くのが面倒なので、水分を控えている！

そのようなことはありませんか？

いすに座りっぱなしになると、**腰が痛くなる** ことないですか？

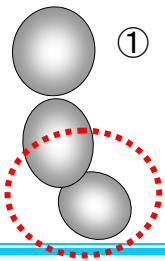


楽な姿勢

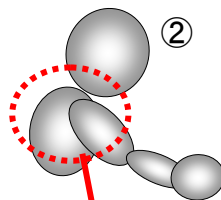


何かしているときの姿勢

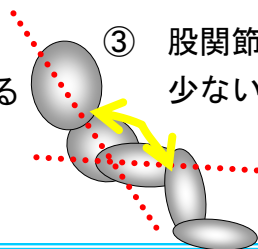
共通するのは・・・



① 腰より背中が後ろにある

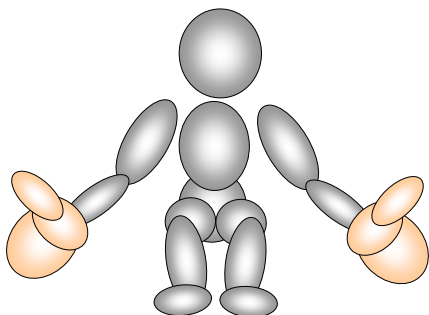


② 肩が前に出て猫背になっている

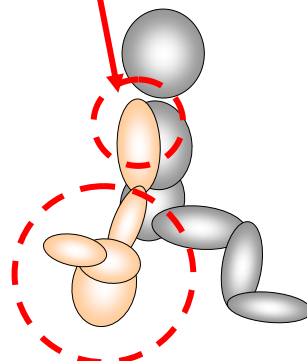


③ 股関節の動きが少ない。

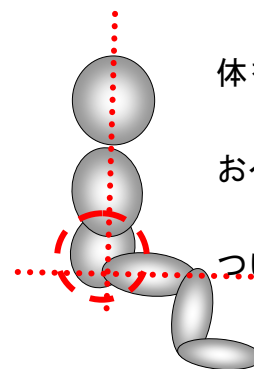
それではまず・・・



手のひらを外に向けます



肩が後ろに引け、胸が張れます



体を起こし、

おへそを前に出す。

ついでに体を前に倒す。

それだけ。長い時間座っているときは、時々、上記の3つをやってみてください！！！！