

MAMA'S NEWS

2022
9月号 No.207

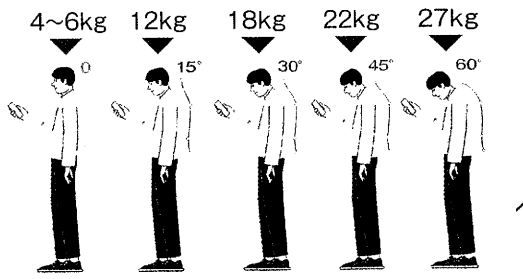
本日は、ご来店頂き、
ありがとうございます。

9月になり、暦の上では、秋
ですが、まだまだ残暑きわしく、
暑い日が続きそうですね!!
この時期は、夏のつかれが、
でやすいので、気をつけましょう!!
今月のテーマは腰痛です。

スマホを見る時の「うつむき姿勢」は大丈夫?

首から腰にかけて大きな負担が!

スマホを見る時のうつむき姿勢も腰に負担がかかる生活習慣の一つ
です。首が下に傾く角度が大きくなるほど首に負荷がかかります。腰に
過度な緊張がかからないよう、自然に首を垂らすようにしてうつむくの
がおすすめです。



寝る時も...

リラックスして眠ろう!
熟睡できる良い睡眠で
腰と全身の疲労を回復



猫背に注意

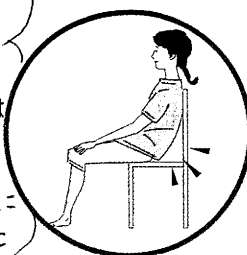
かかとを揃え、頭を上
に引っ張り上げられているイメージで立つ。

腰痛
猫背やスマホ首
などの悪い姿勢は
腰にかかる負担を
増やし、腰痛の原因に
なります。日常的に
姿勢を良くして、
腰痛予防しましょう!!

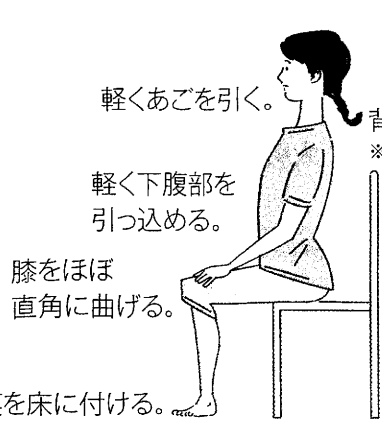
普段はあまり
意識しない正しい
姿勢を改めて
見直して
みましょう。



腰を守る正しい姿勢



疲れたら背もたれに
寄りかかって
休憩してOK

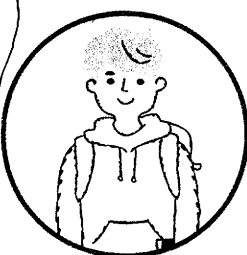


軽くあごを引く。
軽く下腹部を
引っ込める。
膝をほぼ
直角に曲げる。
足の裏を床に付ける。

背筋を伸ばす。
※伸ばし(反らし)過ぎないこと。
背もたれから
少し背中を離す。
腰をほぼ
垂直にする
イメージで。

座る

背筋を伸ばして座り、
腰は垂直に
背もたれは使わない!



デイバッグを
活用しよう

※運動靴がおすすめ。

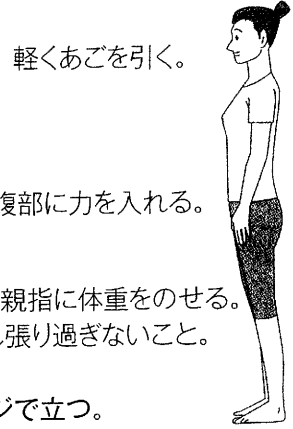


正面を向くイメージで。
腕は自然に振る。
膝を伸ばす。

肩の力を抜く。
初めは
小さめの歩幅で
速度はゆっくり。
慣れてきたら、
少し大きめの歩幅で、
少し速めに歩く。

歩く

重い荷物は背負って!
膝を伸ばして
ゆっくり歩こう



軽くあごを引く。
下腹部に力を入れる。
少し親指に体重をのせる。
踏ん張り過ぎないこと。

背筋を伸ばして
肩の力を抜く。
お尻を引き締める。

立つ

背筋を伸ばし過ぎず、
背骨を自然なS字に!