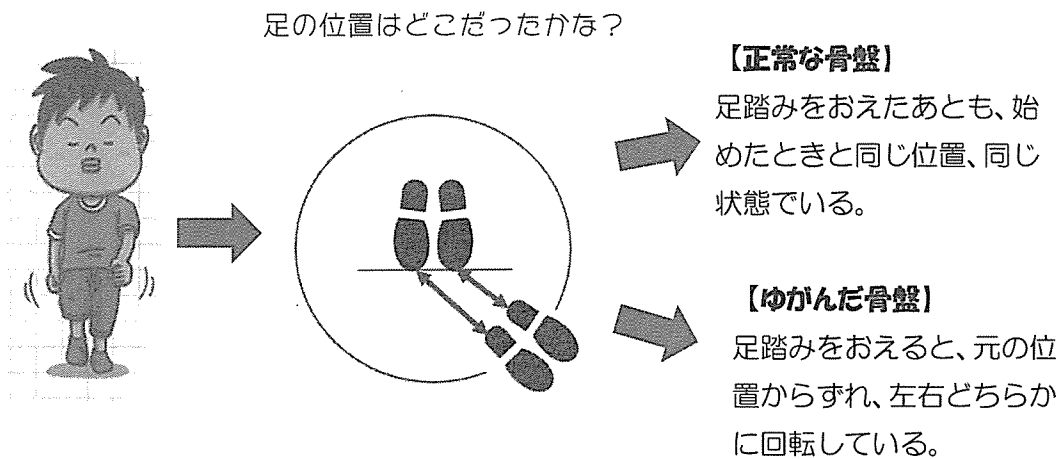


# 保健だより 10月号

あなたの姿勢はどうか？

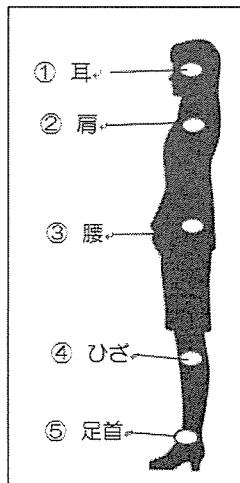
★1分間、足踏みをしてつま先からかかとまでの距離をはかってみよう！



生徒の感想

- ・まっすぐ足踏みしているつもりだったのに1mも左斜め前に進んでいてビックリした。
- ・2m30cmも離れていて、右斜め前に進んでいた。

## 姿勢 CHECKER(アプリ)でチェック！！



ペアごとにまっすぐに立った写真を撮り iPad に入れた「姿勢 CHECKER」(アプリ)で自分の姿勢をチェックしました。耳～足首の5点にマークを合わせると、身体の傾き・首の傾きがでます。また、正面からの写真も撮り普段の姿勢を振り返りました。

生徒の感想

- ・首の傾きが前かがみで、ストレートネックになっていることに気づいた。
- ・自分ではまっすぐだと思っていたけれど、意外と姿勢が悪く右肩が下がっていた。
- ・背筋をまっすぐ伸ばしているつもりだったけれど、猫背でショックを受けた。

良い姿勢を保つための講習会を受講しました！

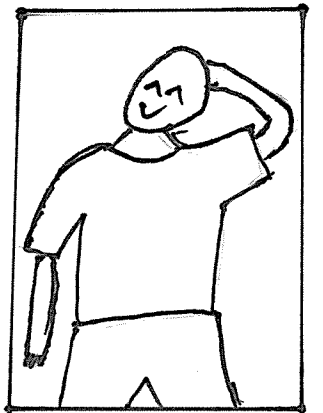
10月7日(木)に美骨整身Rebonカイロプラクター 白崎恭子氏をお招きして、簡単にできるストレッチをいくつか紹介していただきました。そのうちの1つを紹介します。

### — ストレートネック 予防 —

#### ① 首から肩のストレッチ

まずは、右の首と肩を伸ばしていきましょう。

- ① 右手で椅子の座面をつかみます。
  - ② 反対側の左手を頭の上にそえます。
  - ③ ゆっくりと、頭を横に倒して10秒キープ。
- 伸ばす力の目安は、痛み持ちにくい程度の強さで反対側も同じようにしていきます。



講習会では、改めて姿勢の大切さに気づくことができました。タオル2枚で良い姿勢にすることができるようになりました。とても簡単なので、これからやろうと思います。