



大作戦！ あ るく（身体活動）

猫背にサヨナラ！

姿勢を美しく整える簡単ストレッチ



身体トラブルの元凶は猫背にある！？

猫背は姿勢が悪く見えるだけでなく、放置したままでいると、筋肉や関節の痛みやしびれ、筋力低下を招き、姿勢の崩れにつながる場合があります。
気づいた今日から猫背の予防、改善を始めることが大切です！



あなたの姿勢は大丈夫…？

まずは自分の姿勢をチェック



- ①壁を背にして、壁の前に立ちます。
- ②頭、背中、お尻、かかとの4点を壁にくっつけます。
※この時、身体の力を抜いて自然な状態で立ちます。

★この姿勢をとった時に、以下の3点をチェック

1	壁に頭がつかない	<input type="checkbox"/>	どちらかに <input checked="" type="checkbox"/>
2	壁にお尻がつかない	<input type="checkbox"/>	猫背の可能性大
3	頭やお尻は壁についたが、どちらかが離れていたほうが楽に立てる	<input type="checkbox"/>	猫背予備群

猫背の原因は筋肉にあり！

胸周りの筋肉が緩んでしまい、反対に背中や肩周りの筋肉は常に緊張して凝り固まってしまうことで、猫背の姿勢が悪化してしまいます。



猫背予防・改善のためには、ストレッチで肩甲骨周り、大胸筋をほぐすことが効果的！

自宅でできる！猫背予防・改善ストレッチ

隙間時間にチャレンジ！

※肩に痛みのある方は実施しないでください。

point すべて肩甲骨を引き寄せるイメージでやること

肩甲骨周りのストレッチ①



5セット

- (1) お尻の後ろで手のひらを上向きに組みます。
- (2) 頭を後ろに倒し、腕を後ろに伸ばしながら5秒間キープします。

肩甲骨周りのストレッチ②

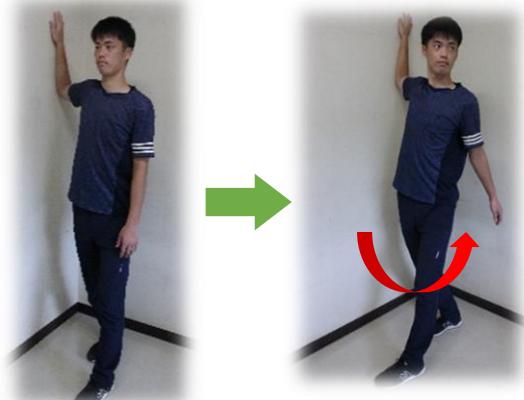


3セット

- (1) 肩より少し下の位置で、両肘を90°に曲げます。
- (2) 手のひらを天井と水平に保ちながら、胸を張るように後ろ側に押し出して20秒間キープします。

大胸筋のストレッチ

左右各3セット



- (1) 壁の前に立ち、肩の高さで肘先～手のひらをつけます。両脚は軽く前後に開きます。
- (2) 手の位置はそのまま上半身を外側に軽く開き、胸の前を開いて30秒間キープします。