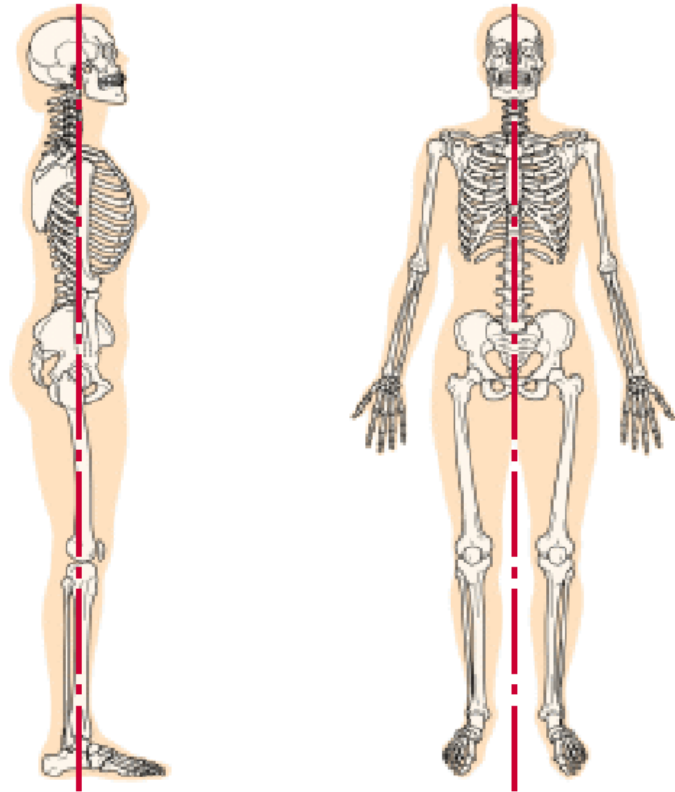


## 良い姿勢とは？

当院は「姿勢の歪みを改善させる」というコンセプトで、治療を行っております。では具体的にどのような姿勢が正しいのでしょうか。



**横向き**①外くるぶしのやや前方②膝のやや前方  
③大転子（股関節外側）④肩峰（肩中央）⑤耳の穴

**正面**①左右内くるぶしの中間②恥骨中央③胸骨中央④顎⑤眉間

上記の各ポイントが直線で並んだ状態が理想的な姿勢です。  
重力に対してバランス良く立っている状態のため、「骨で身体を支える」事ができ、筋肉に無駄な力がかからず、とても楽な姿勢といえます。

## ○ 座るときの正しい姿勢

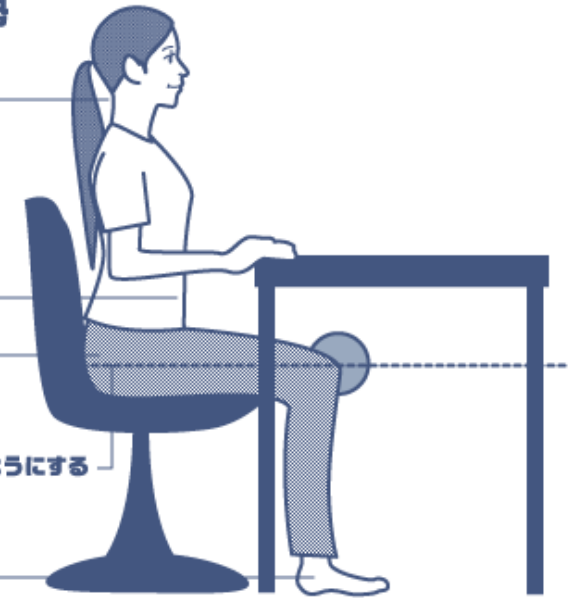
あごを引き、背筋をのばす

お腹をひっこめる

お尻がイスの背もたれにつくように、  
深く腰をかける

ひざ頭がお尻と平行か、やや高くなるようにする

足裏全体を床につける



椅子に腰かけた状態では、膝・股関節を  $90^\circ$  に曲げて深く腰掛け、上半身は背もたれに寄りかからずに真っすぐに座っているのが正しい姿勢です。

長時間の立位・座位での仕事の際など、ついつい良くない姿勢で行ってしまう事があるかと思います。正しい姿勢を意識する事で、体への負担を軽減させましょう。

また1時間に一度程度、立ち上がって軽いストレッチ等を行う事も、体への負担軽減に効果的です。

当院では姿勢検査を行い、問題点を明確にする事で最適な治療プランの提案をさせていただきます。今現在の姿勢が気になる方や、長時間のパソコン作業で頭痛・腰痛・肩こり等にお困りの方は、是非お気軽にお問合せください。

☎ 03-5879-3223

しんこいわ  
姿勢整体院