



姿勢を正そう

皆様こんにちは。

今年の八月が、四国で**41度**を超える、まさに猛暑の夏でした。

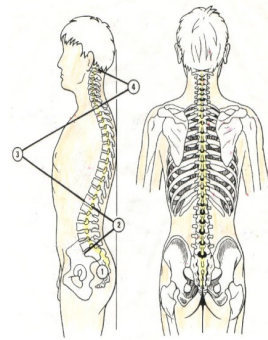
9月になってもまだまだ残暑がありますので、皆様ご体調にお気を付け下さい。

今月は、**姿勢**についてお話しいたします。

良い姿勢を保つ為に大事なのは、**背骨の生理的彎曲**を保つことです。

人間の背骨は、横から見ると首の骨と腰の骨は前方に、背中の骨は後方にそれぞれ反っていて、S字状になっているのが理想です。

このS字状を守る為に、様々な筋肉が活躍するのです。



このS字状が崩れると、それぞれの筋肉に負担がかかります。

例えば、猫背の方は、背中の骨の後方への反りが強くなる傾向があります。すると、背中の筋肉は、

それを戻そうと、いつも以上に負担がかかります。更に、背中の骨が後方へ反るということは、首の骨は前に反りすぎてしまいます。

そうすると、今度は首の筋肉に負担がかかるのです。

では、理想的な姿勢を維持するコツは？

まず、頭のとっぺんからお尻まで糸で引っ張りあげるようなイメージをもって下さい。

身体測定で背を測るとき、後に頭を持って行き、

アゴはあげすぎないようにしますが、あの姿勢です。



姿勢には個人差がありますので、もっと詳しく知りたいという方は、お気軽にご相談下さい。

健康豆知識

みなさま、今日は漢字のテストです。
「無花果」・・・さーこれは何と読むでしょうか？



正解は・・・「いちじく」です(^.^)
いちじくの旬は、7月～10月とされていますが、9月・10月の秋果の方が美味しいとされています。果実が小さく、へたが緑がかったものは未熟。日の当たらない冷暗所で保存。そのまま食べる場合、食べる1～3時間前に冷蔵庫で冷やすとよいです。コンポートや、ワイン煮にしてもおいしいですよ。
食物繊維(ペクチン)が多量に含まれているので、健胃、整腸、潤腸作用の効果があります。

ストレッチ情報

首の前面のストレッチ

両手の親指をあごの下に入れ、ゆっくり後ろに倒していきます。

