

まつくり院長通信

骨ドックの受付を開始しました！
ご希望のかたは看護師にお声がけください！

今週の花・言・葉

✿ ピンクッション

どこでも成功を

✿ カーネーション

無垢で深い愛

✿ 野バラ

才能

松田院長からあなたへ 耳より情報！！

◆ アクティブで健康的に見える姿勢

いつまでも健康で元気でありますね！その秘訣の一つは「姿勢」です。姿勢が悪いとその影響は実に多岐にわたります。胸が息苦しい、首や肩がこる、腰や膝が痛いなどの他、胃もたれや胸やけの原因にもなります。

◆ 壁立ちで姿勢美人に！

毎日自分の姿勢をチェックする習慣をつけることをお勧めします。こまめにゆがみをリセットして、姿勢を正すことで怪我を予防でき、翌日に疲れを残しにくい体になります。次の日も気持ちよく過ごせるようになります。

■ 姿勢美人のなり方

壁に背中を当てて両足をつけて立ち、後頭部、肩甲骨、仙骨、かかとの4か所をつけて20秒数えます。簡単そうですが、意外と難しいですよ。インナーマッスルを使うので体幹も鍛えられます。これを朝、昼、夜と3回以上行いましょう。

■ レベルアップ姿勢

お腹をへこます、肩を下げる、お尻の穴をキュッとしめる、笑顔を保つ、つま先で立つ。これが出来るようになれば、姿勢は見違えます！

★ 院長よりメッセージ

人は姿勢が良いほうが、痛みやストレスに耐える力が強くなることが分かっています。みんなで姿勢美人を目指しましょう！♪

