



街路樹が少しずつ色づき、秋の深まりを感じる今日この頃、冷え込む日も増えています。気が付くと、寒さで身体が縮こまっていることも。肩こりや腰痛に悩む人は身体を冷やさないようにして、良い姿勢を意識してみましょう。



★ 疲れをとるには姿勢から ★

疲れやすい座り方

以下の座り方は背骨に負担がかかり、腰痛や肩こりになりやすい座り方です。

こうした姿勢をずっと続けていると、将来、体のどこかが痛くなるかも…

こんな座り方をしていませんか？

背中が丸い

重い頭が前に出してしまう。肩こりや腰痛を引き起こす



足を組む

股関節や骨盤が傾く



そっくり返る

頭の重さが首から背中中の筋肉にかけ、首や肩への負担も大きい



肘をつく

肩に負担がかかる。背中はまっすぐだが、重心は前に移動する



ほおづえをつく

頭の重さを腕で支えるので、背中が丸まってしまう



足がブラブラ

踏ん張ることができず、骨盤が不安定なままになる



疲れにくい座り方

骨盤を立てるには

前かがみのままお尻を椅子の背もたれに当てる



そのまま体を起こす



これだけで完成です！

理想的な座り方は骨盤を立てた座り方。背骨が自然とS字カーブを描くのでクッションの働きで重い頭が乗っても、負担が軽くなります。

腰の疲れを取る姿勢



★ あおむけで膝の下に枕やクッションを入れる



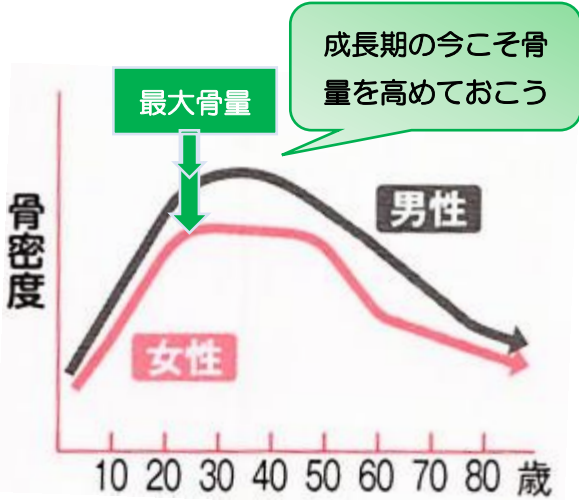
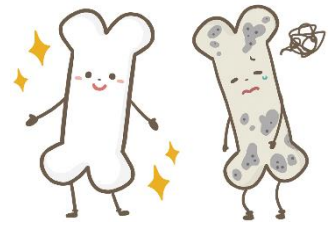
★ 横向きで膝を曲げ背中を丸める
★ 首から背骨が同じ高さになる枕を使う

コツ

骨コツとたくわえよう★骨貯きん！

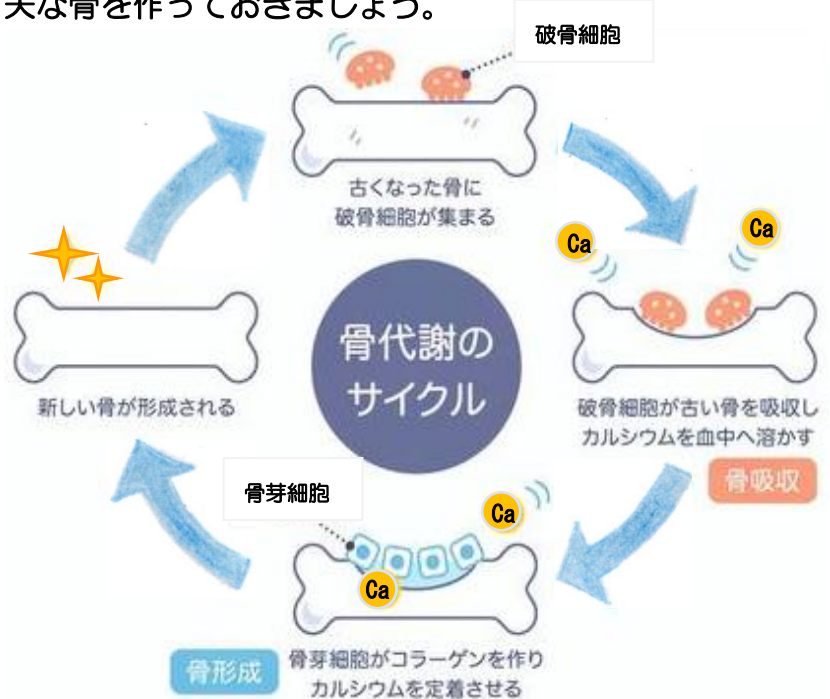
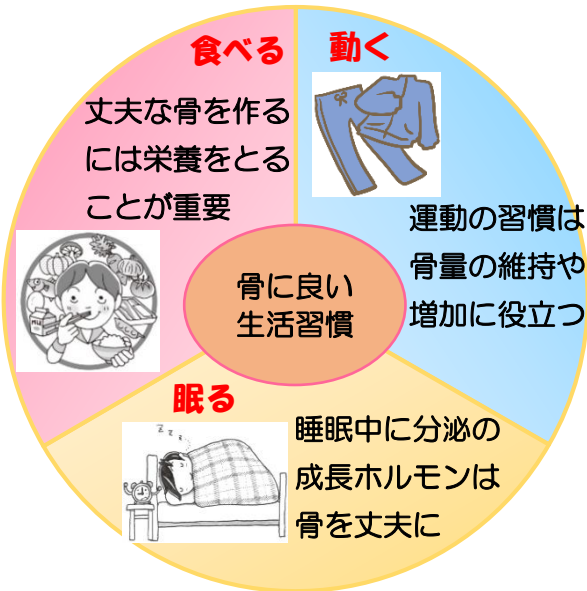
身体の中にある骨はさまざまな役割を果たしています。

- ★ 内臓や、脳、脊椎神経などを衝撃から守る。
- ★ 骨髄の中の造血幹細胞が、赤血球や白血球、血小板を作る。
- ★ カルシウムの貯蔵庫



高校時代は骨量を増やす時期！

10代の成長期に骨量は増加し、20代で最大骨量に達します。骨量を増やしておくことは、年代が高くなった時の骨粗しょう症予防につながります。骨は常に新陳代謝を繰り返し、古い骨から新しい骨に替わり、1年間で全身の骨の2～10%が作り替えられています。高校時代に骨に良い生活習慣を身につけ、丈夫な骨を作っておきましょう。



<p>骨密度を高める栄養成分</p> <p>★ バランスよく食べよう</p> <p>★ 無理なダイエットは禁物</p>	<p>カルシウム</p> <p>骨の主成分</p> <p>乳製品・小魚</p> <p>小松菜など</p> <p>こまめに摂ろう</p>	<p>ビタミンD</p> <p>カルシウムの吸収を促進。</p> <p>日光にあたりと体内で生成</p>
<p>ビタミンK</p> <p>カルシウムを骨に沈着させる。骨折リスクを軽減</p>	<p>マグネシウム</p> <p>カルシウムを骨に結びつける</p>	<p>コラーゲン</p> <p>骨を形作る成分。骨を建物に例えると鉄筋部分</p>