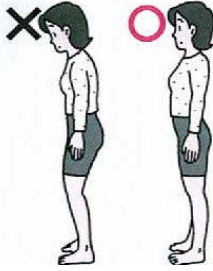
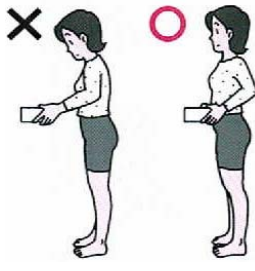



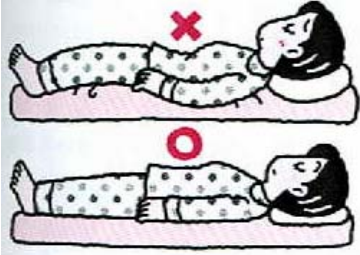


日常生活の注意

別冊 NHKきょうの健康 より

<p>◆立つ時</p> 	<p>◆物を持っている時</p> 
<p>あごを引き、背筋、ひざを伸ばして立つと、体の重心線が股関節やひざ関節の中心、脚の前面を通り、背骨に余計な負担がかからない。</p>	<p>物を体に引きつけるようにして持つ。</p>
<p>◆物を持ち上げる時</p>	
	
<p>物に出来るだけ近づき、ひざを曲げ、腰を落として、立つ力を利用する。</p>	<p>片ひざをついた方が腰への負担が少ない。</p>
<p>◆椅子に座る時</p>	<p>◆寝具</p>
	
<p>股関節、ひざがほぼ直角になるように。椅子の座面も軟らかすぎないものが良い。</p>	<p>敷布団が軟らかすぎると、背中や骨盤が沈んで、姿勢がW字形になる。高すぎる枕も頸椎を後彎させる。</p>



あるある健康カイロ

ゆがみをとることでお役に立ちたい！

<予約制> 0586-87-0386

アピタ木曾川店南