

# 2023.5月の健康情報

お役にたてるでしょうか？ベネッセHPを参考にしています。

**「正しい立ち方」**  
で立つための筋肉が鍛えられる！！

自分の足で立ち、自分の足で歩くためのレッスン

立つだけで疲れる・・・  
長時間立ってられない

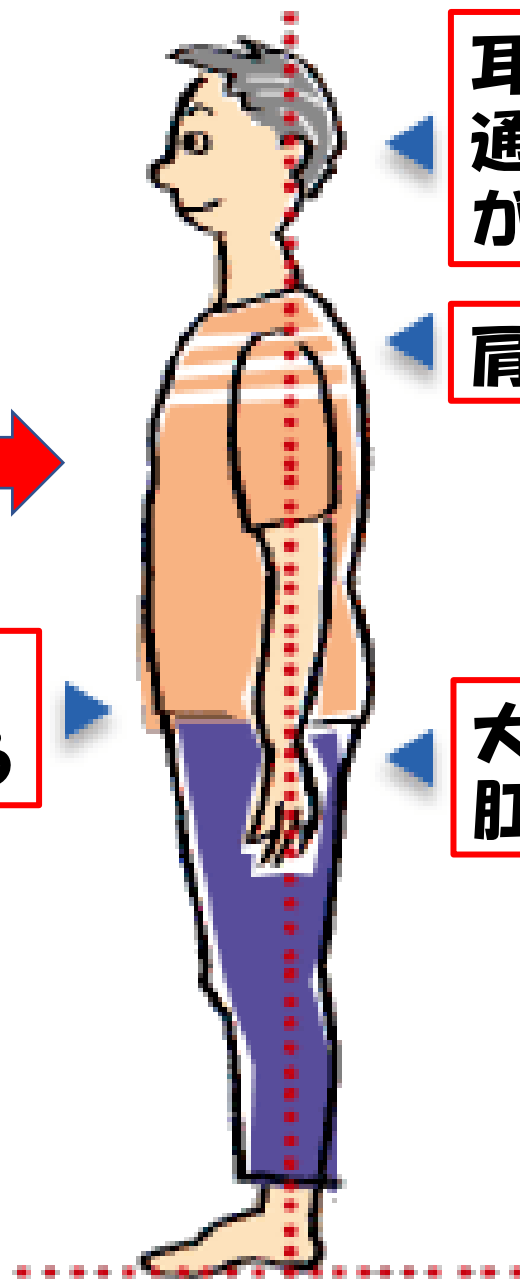


前傾  
姿勢



反った  
姿勢

下腹部に  
力を入れる



耳の後ろから肩を  
通ってくるぶしまで  
が一直線

肩の力を抜く

大臀筋を意識して  
肛門を締める

正しい姿勢

これだけで

曲がっていた背中や膝が伸び、  
後ろに落ち込んでいた腰が持ち上がります。  
背中が伸びれば胸もまっすぐになり、  
アゴも引けます。

