

その体の**疲れ**、**姿勢の悪さ**のせいかも...？

最近、早寝早起きしても疲れが取れないなあ…ってことはありませんか？
それ、もしかしたら**普段の姿勢**に問題があるかもしれません！



①足を組む
骨盤が歪む
背中、腰に負担がかかる



②猫背
肩や首のこり
頭痛などを引き起こす



③ストレートネック
肩こり
首に負担がかかる

〈悪い姿勢の体への害〉

血行不良：肌荒れ、くすみ、シミ、たるみ、二重アゴ、太りやすい体質になる。
呼吸が浅くなるため、自律神経が乱れ、精神的不安の原因にもなる。

〈良い姿勢の利点〉

血行促進：肩こりや腰痛、不眠などの予防や解消につながる。
呼吸が深くなることで腸内環境が整い、**健康**につながる。

☆悪い姿勢の改善方法などを詳しく知りたい人は Web へ！

出典・参考：株式会社 加地 HP；EXGEL SEATING LAB 「座り」のコラム

作成 佐竹美優、山田斗威、氣戸藍音、寺下遥月

監修 北陸大学薬学部 准教授 大柳賀津夫(学校薬剤師)

