

美容の大敵、猫背を改善

猫背チェック

- かばんをいつも同じ肩にかける
- 椅子に座った時に足を組む
- ハイヒールを良く履いている
- 長時間同じ姿勢でいる
- よく横向きやうつ伏せで寝る
- 頬杖をつくクセがある
- 食事はいつも同じ方で噛む
- 良く横座りをする
- 片足に重心をかけて立つ
- 足を投げ出して座る

3コ以上当てはまったら猫背の可能性あり!

猫背でいるとどうなるの?

- 骨盤が歪んでO脚や下腹ぽっこりになる
- 内蔵が圧迫されて便秘がちになる
- 首や肩に負担がかかって肩こりや頭痛になる
- 首周りやワキの下のリンパの流れが悪くなる
むくみや冷えがひどくなる

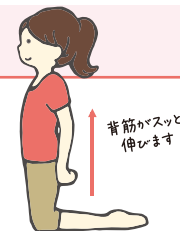
百害あって一利無し!改善することで筋肉のバランスや姿勢が良くなり、見た目の印象アップや肥満予防にも繋がります。少しずつでも意識して姿勢を整えていきましょう。

姿勢がきれいだと印象がよく見えるほか、美容・健康面でもいいことがたくさん。猫背を治して姿勢美人になりましょう!

改善方法

ヒザ立ちで正しい姿勢を確認

頭の重さは体重の約10%と重いので、姿勢が悪いと上手く支えられず背中が丸くなっていきます。ヒザ立ちをすると、自然と頭を支えるのに適した姿勢になるので、その状態を意識的に維持するよう心がけましょう。



座ったままでストレッチ

手を後ろで組み肩甲骨を内側に寄せます。3秒間行って3秒間リラクセスするのを数回行います。



正しい姿勢への戻し方

猫背になっていると感じたら背筋をまっすぐにし、目線を水平にします。そのまま腰を動かさないように首を後方に引くと、背中に力が入り背筋が伸びます。*立っている時でも座っている時でもできます

バスタオルでストレッチ

肩甲骨の下あたりに、適度の大きさに丸めたバスタオルを置いて、仰向けになり、ぐっと体を伸ばします。



歩く時はみぞおちを意識

足を動かす時には、太ももとみぞおちの裏辺りにある背骨を繋げる筋肉も動いています。みぞおち辺りから脚が生えているイメージしながら歩くことで自然と背筋が伸びます。