

正しい椅子の座り方

< 悪い姿勢、背中や腰が疲れる姿勢 >

椅子に腰を深くかけて座ると、最初は背すじを真っ直ぐ伸ばす方も多いのではないのでしょうか？

しかし、しばらくすると無意識のうちに背中が丸まっていたり…。背すじを伸ばすのは、後ろに倒れた骨盤を起こそうとする体の自然反応ですが、背中側の筋肉が頑張らないと姿勢を保てませんので、しだいに背中が丸まってしまう。



< 良い姿勢、楽な姿勢 >

浅く座ることで骨盤は自然と起き上がり、背中側の筋肉が頑張らなくても自然にバランスよく座ることができます。



- ① 椅子に腰を浅めに掛けて座ります。
- ② 足首を交差して、膝を曲げます。
※ お尻より膝が低くなるようにします。
- ③ 余分な力を抜きます。

座布団やタオルなどを敷いてお尻を高くして角度をつけるのもよし！

