



# 正しい姿勢

S. ときどき思い出して、  
ピンツとね

理想的な座り方の基本は、骨盤がピンと立っていること。背骨が自然とS字カーブを描くので、クッションのはたらきで、重い頭が乗っても、負担が軽くなります。

### 骨盤を立てるには

前かがみのままお尻を椅子の背もたれに当てる

1

そのまま体を起こす

2

これだけで完成です!

## こんな座り方をしていませんか?

### 背中が丸い

重い頭が前に出てしまいます。肩こりや腰痛を引き起こします

### 足を組む

股関節や骨盤が傾きます

### そっくり返る

腰に大きな負担がかかります。頭の重さが首から背中の筋肉にのしかかり、首や肩への負担も大きいです

### 肘をつく

上半身を肘で支えるので、肩の負担になります。背中はまっすぐですが、重心は前に移動します

### ほおづえをつく

頭の重さを腕で支えるので、肘をつくより、背中が丸まっています

### 足がブラブラ

足が床につかないと、踏ん張ることができず、骨盤が不安定なままになります

こうした姿勢をずっと続けていると、将来、体のどこかが痛くなるかも…

### 姿勢を正して! 体からのお願い

猫背で歩いているAくんの体から、「助けて〜!」という声が…

**脳** 体が曲がると、血液の流れが悪くなって、酸素が少なくなっちゃうよ。頭がぼーっとするし、集中力もなくなるなあ

**内臓** お腹が押されると、ぼくたちのはたらきが悪くなって、便秘や下痢になることもあるんだ

**肩や腰** 筋肉に負担がかかったり、骨がゆがんだりして、だんだん痛くなってくるよ〜

猫背はカッコ悪いだけじゃなく、健康にもよくないんだね。

## インフルエンザワクチン Q&A

- 予防接種をすれば絶対発症しない?
- ✗ インフルエンザにかかる可能性を下げたり、発症しても症状を軽くするためのものです。感染の可能性がゼロになるわけではありません。他の病気の予防のためにも、手洗いなどはしっかりと。
- 去年受けたから今年はいいいね?
- ✗ ワクチンの効果は約5カ月。また流行するインフルエンザウイルスの種類は毎年違います。
- うつのは流行り始めてからでいい?
- ✗ ワクチンをうって、効果が出るまでには1〜2週間くらいかかります。12〜3月ごろに流行するので、1回接種なら11月がおすすです。

### しっかり手洗い。

ウイルス、バイバイ

### 冬が来るよ

寒さに負けるな!

ストレス

ポジティブで行こう。

夜ふかし NG

生活習慣を見直そう!

体カつけよう。

楽しく運動♪

11/8

### いい歯の日

いい(11)歯(8)のごろ合わせ。いい歯は、毎日の歯みがき(セルフケア)と、歯医者さんでの定期的なケア(プロケア)から。ちなみに毎月8日は歯ブラシ交換の日。「歯ブラシを買い替えるタイミングがわからない…」「ついつい忘れてしまう…」という人は、この日に新調するのもありですね。