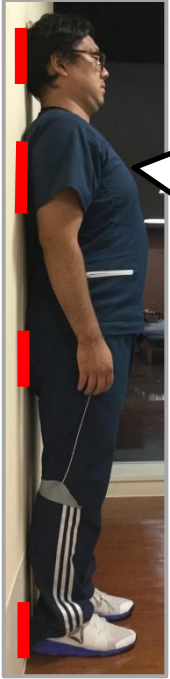


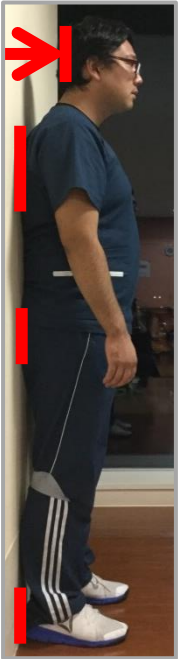
# 理学療法士による姿勢改善 猫背予防体操

□自分の姿勢をチェックしてみましょう！



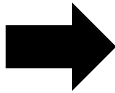
壁に踵・お尻・背中・頭をつけて立つことはできますか！？

つきますか??



頭がつかない方は猫背になっている可能性があります！  
エクササイズをしてみましょう！！  
**\* 姿勢のチェックは習慣にしましょう！**

□エクササイズ1:肩甲骨の運動



方法：  
肩の高さに腕を上げて閉じたり開いたりします。その時、肩甲骨の動きを意識してみましょう。

肩甲骨が外に開く

肩甲骨が内に閉じる

□エクササイズ2:背骨の運動



方法:四つ這いで背骨を丸めたり反らしたりします。