



～ \* 姿勢のお話 \* ～

日差しがポカポカと暖かい季節になってきました。最近胸を開いて深呼吸されていますか？  
日本は猫背大国といわれています。猫背は体に様々な不調を引き起こします。  
そこで今回は、健康な生活を送れるための姿勢のお話をしたいと思います。

<<猫背になると…>>



頭が前に出て首の筋肉に負荷

内臓が圧迫され消化器の機能低下

肩が内に入り肩甲骨の筋肉に負荷

呼吸が浅くなり自律神経の乱れ

背中が丸くなり背骨に負担がかかる

血流やリンパ流の低下



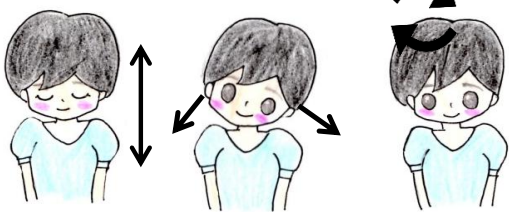
口の中の物を食道へ送るには、首周りの筋肉がスムーズに動くことも大切です。  
猫背でいると首や肩周りの筋肉が硬くなり動きが悪くなってしまいます。

また、呼吸が浅くなることにより誤嚥(食べ物が入る)の危険性も高くなる上に、  
体の防御反応であるむせ込む力さえも弱くなってしまいます。

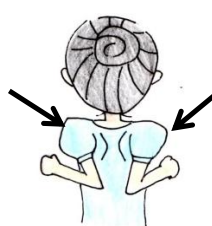
<<体操をしましょう>>



筋肉が硬くなったり呼吸が浅くならないように、日常から体操を行っていきましょう。



<<首の体操>>



<<肩甲骨の体操>>



<<肩の体操>>



<<深呼吸>> 鼻から息を吸いお腹を膨らませ、  
口から息を吐きながらお腹をへこませていきましょう



<クリニックからのお知らせ> お口の歯科健診はこまめにしていきましょう!!