

地域密着型

デイ女の都だより4月号

さくらの花もほころんでまいりました。つつい歩き出したいくなる季節ですね。



4月の行事はお花見です。
美味しいお食事をご用意いたしております。
お楽しみに。

特集

正しい姿勢を意識しよう

背筋をのばして

前向き人生!

人間は重力に逆らって立っています。直立できるのは体を伸ばす「伸展力」が作用しているからです。伸展力は加齢や病気によって徐々に衰えていきます。

「正しい姿勢」
ってどんな効果があるの？



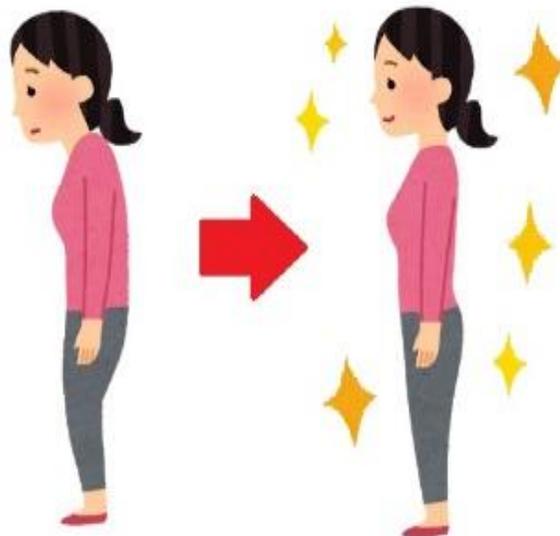
姿勢が良くなることで

呼吸機能・認知機能・運動量の向上

にも役立ちます

ひざが曲がる
↓
骨盤がうしろに倒れて腰が曲がる
↓
背中が曲がる
↓
首が曲がる

- ・転倒
 - ・ひざ、腰の痛み
 - ・呼吸が浅くなる
 - ・運動量の低下
- につながります



ひざがのびる
↓
骨盤が立ち腰かのびる
↓
背筋がのびて胸が開く
↓
首がのびる

- ・姿勢が良くなる
 - ・運動量の増加
 - ・ひざ、腰痛の改善
 - ・転倒予防・深い呼吸
 - ・体幹の強化
 - ・脳の活性化
- につながります