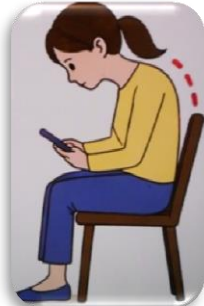


NG姿勢

① 猫背

- ・背中が丸くなると骨盤が後ろに倒れやすくなり腰も丸くなります



② 長坐位

- ・足を伸ばすと骨盤が後ろに倒れやすくなり、腰が丸くなります



③ 足を組む

- ・左右非対称で骨盤が歪み腰が丸くなります



①～③の姿勢を長時間続けると腰に負担がかかり、腰痛の原因となります

OK姿勢

- ①椅子に深く座ります
- ②膝が90°程度になるようにします
- ③クッションやタオルなどを腰に当て、腰の後ろに隙間をあげないようにします

- ・クッションを入れると支えがあるため、腰の筋肉の負担が減ります
- ・クッションがないと自分の筋力で姿勢を維持するのに疲れてしまい腰が丸くなります



姿勢を改善しても痛みが続く場合は早めにご相談ください

のかおい整形外科

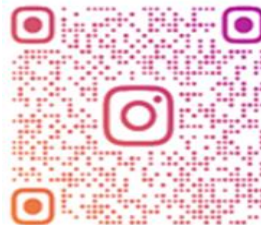


診療時間 月 火 水 木 金 土 日祝

9:00~12:00 ● ● - ● ● ▲ -

15:00~18:00 ● ● - ● ● ▲ -

休診日：水曜、日曜、祝日 ▲9:00~13:00



NOKAOI_CLINIC

のかおい整形外科のInstagramを開設しました！
当院の休診日や最新の情報をお知らせいたします。
ホームページもあります！

☎0296-21-5880