



# “楽”な座り方が、不調の原因?! 『こんな姿勢で座っていませんか?』

人は長時間座っていると、ついつい背中を丸めて楽を感じる、“だらしない姿勢”になってしまいがち。しかし、その“だらしない姿勢”が背中中の筋肉に過度のストレスを与え、慢性的な肩こりや腰痛の原因となっている事に、気付いていない人が多くいます。



## 姿勢改善のための 2 ステップ

### ステップ 1

### 理想的な座る姿勢

足台を設置し、ひざを股関節より高くする事で、自然に背もたれに寄りかかりやすくなり、腰への負担が大幅に軽減できます。



### ステップ 2

### 休息ストレッチ (20秒×3セット)



- 足を骨盤の幅よりも広くして構え、両手を腰(腰骨)に添える。
- お臍をへこませてから、ゆっくりと上体(特に腰)を反らし、背中中の筋肉を緩めて緊張を緩和させる。
- 鼻から息を吸いながら行ない、腹部を伸ばす事を意識しましょう。

## 長距離移動時のストレッチ

旅行や出張などで長距離を移動する場合には、どうしても同じ姿勢を続ける為、筋肉が『フリーズ(固まる)』してしまいます。こまめに肩や首などを回し、立ち上り得る場所では下記のストレッチなどを行なうようにしましょう。

### 腸腰筋のストレッチ

- 伸ばしたい側の足を大きく後方に引く
- 伸ばしたい側の肘を頭の後ろに回す
- お尻を締めてから体幹を軸足(前足)側に傾ける



### 大腿部後面のストレッチ

- 伸ばしたい側の足を台(階段など)にのせ、つま先を手前に返す
- 両手を膝の上において安定させてから、後ろ
- 足の膝を曲げて重心を下げる



新築・増改築は  
もちろん、キッチンや  
トイレの改修など  
ちょっとした事でも  
お気軽に  
ご相談下さい!!

## 焼きにんじんの梅和え



にんじんに多く含まれるベータカロテンは、油と一緒に摂ると体内への吸収率が高くなり、カリウム、カルシウムなどのミネラルやビタミンC、食物繊維も豊富に摂れます。

### 材料

- にんじん ..... 1本
- かいわれ大根 ..... 1/3束
- 梅干し ..... 中2個
- しょう油 ..... 小さじ1/2
- みりん ..... 小さじ1
- ごま油 ..... 小さじ2



### 作り方

- にんじんは5mm幅の輪切りにする。かいわれ大根は根の部分を取り落とし、包丁でよく叩く。
- ボウルに、しょう油、みりん、①の梅肉を入れ、よく混ぜ合わせる。
- フライパンにごま油を熱し、にんじんを入れて弱火で少し焦げ目が付く程度に焼く。
- ③の粗熱が取れたら、かいわれ大根と一緒に②に加えて和え、器に盛る。

### 定休日のご案内

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

※丸の付いている日が定休日です。