

# てごころ

寒い季節となりました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。  
朝晩の気温差もあり、今年は風邪やインフルエンザの  
流行が早まっておりますので体調面にはお気を付け下さい。



今回、てごころ新羽メンバーは10/31（日）に京急神奈川新町駅前の神奈川通東公園で  
行なわれました『第24回健康まつり』に参加してきました。



曇り空の寒い日でしたが、しんまち訪問看護ステーションの方たち  
と共同で行ないました健康チェックコーナーには、約3時間の間に  
120名程の方が訪れてくださいました。

足指力(そくしりょく)チェックで足指や足裏の筋力を測定し、その結果  
から筋力の衰えで猫背になっていないかなど姿勢のチェックを行い、  
正しい姿勢に改善するため又は近づくために日常生活で気をつける  
姿勢や簡単な運動のアドバイスをさせて頂きました。



足指力(そくしりょく)測定中



このシートを元に姿勢の  
チェックを行いました。



## 第3号

有限会社 てごころ  
てごころ鍼灸マッサーヅ 治療院辻堂元町  
0466-54-8837  
てごころ鍼灸マッサーヅ 治療院新羽  
045-716-8814  
てごころ鍼灸マッサーヅ 治療院中田駅前  
045-410-8541

あっという間に時間が過ぎ、充実した一日でした。

弊社では、今後も各所で行なわれますおまつりやイベントに声をかけて  
頂けましたら、是非ともご協力させて頂きたいと思っています。

～ 手からこころへ、心から手を ～

# 正しい姿勢とストレッチ

## 正しい姿勢



## 悪い姿勢

### 反り腰

- × 腰のカーブが強すぎる
- × 体の重心が後にずれている
- × 背すじが伸びて姿勢が良く見えるが、背筋が緊張し続けるため腰への負担が大きい



### 猫背

- × 胸と腰のカーブが消失
- × 体の重心が前にずれている
- × 首や肩だけでなく、腰にも大きな負担がかかっている



### 反り腰改善のストレッチ！

※ 胸を張ることを意識しましょう。



### 猫背改善のストレッチ！

※ 背筋を伸ばしすぎずに、太ももの前が伸びる事を意識しましょう。



正しい姿勢は、体のすべてを真っすぐにするのではなく、体の重心を支える重要なポイントを真っすぐにするばよいのです。  
体を横から見た時に、耳たぶ、肩、足の付け根、膝、くるぶしが真っすぐになっていれば、体重をしっかりと骨で支えられます。