

「姿勢は生き方の象徴」この言葉は、モデルのアンミカさんの言葉です。人の座り方や歩き方、立ち方はその人の印象を大きく左右する大切なポイントです。

良い姿勢は周りの人に良い印象を与えます。それだけではなく、気分が上がったり、集中力が上がったり、身体の血流が良くなって疲れがたまりにくくなるなど、自分にも良いことがたくさんあります。

さて、みなさんの姿勢はいかがですか？その姿勢は、周りの人にどんな印象を与えているのでしょうか。普段の生活を振り返ってみて、自分の姿勢をチェックしてみてください。

## CHECK!!

### あなたは大丈夫？

- いつものクセ
- いつも同じ手でカバンを持つ
  - 足を組んで座る
  - ノートや本に顔を近づけて見ている
  - ひじをついて座る
  - 寝ころんで本を読む
  - 片方の足に体重をかけて立つ

- 座るとき
- 背中が丸まっている
  - 背もたれによりかかっている
  - 腰が反っている



1つでも当てはまった人は、体に負担がかかっているかもしれません。

## これが「いい姿勢」



## よいこといっぱい

1 気分アップ

体の歪みは「なんだかだるい」「動きが重い」の原因。正しい姿勢を続ければ、毎日気持ちよく過ごせます。

2 集中力アップ

背中が丸まっていると、脳が十分に働きにくい状態に。きちんと座ると、勉強がはかどります。

3 代謝アップ

全身の血液やリンパの流れがよくなり、疲れもたまりにくくなります。スタイルアップも期待できる!?

正しい姿勢はコレ！スマホは目線と同じ高さで使おう。→



←↑この姿勢はスマホ首になりやすい。

## スマホ首にも気をつけよう。

みなさんは、「スマホ首」という言葉を知っていますか？スマホ首とは、スマートフォンを使用する際に、前かがみや猫背になることで、頭の重みを首だけで支えてしまうことになる状態のことをさします。スマホ首になると、首・肩こりや頭痛、目の疲れ、腰痛など様々な不調が起きます。スマホ首にならないためには、目線と同じ高さでスマートフォンを使用するようにしましょう。