

運動会開催ッッ!!

10月17日(火)・18日(水)に3年ぶりに全体での秋の大運動会を開催しました。運動会は盛大に盛り上がり、1日目は赤団が2日目は白団が優勝という大熱戦が繰り広げられました!!☺





Rehabiliti Time

こんな座り方、していませんか？

今回は、正しい座り方について説明したいと思います！

このような座り方のことを「仙骨座り」といいます。



皆さんの普段の座られている姿勢を見ていると、このような姿勢になっている方が多くみられるようにあります。

「仙骨座り」は悪い座位姿勢、ずり落ちそうな座り方であり、この姿勢が続くと背骨の変形や、床ずれが起こる原因になります。

また、「仙骨座り」で長時間座っていると筋肉が固まりやすく、姿勢が悪くなり、呼吸がし辛くなったり、内臓にも悪影響を及ぼしてしまいます。

さらに、背骨にも負担がかかり、腰痛の原因にもなります。



POINT

きれいな姿勢を保つためには

- ①椅子に深く腰掛ける。
- ②胸を張る
- ③両足全体をしっかりと地面につける
- ④膝を90度に保つことが大切です。

皆さんもポイントに注意して、きれいな姿勢で過ごせるよう、一緒に頑張りましょう♪

私たちにもどんどん聞いてきてください！！