



良い姿勢で健康に過ごそう！

「姿勢を正しなさい」「背筋を伸ばしなさい」と言われたことはありませんか？実は、姿勢が悪いと見た目の印象が悪いだけではなく、視力が低下したり、学習能率を低下させたり、様々な悪影響が出てきます。また、集中力の低下やスポーツへの影響、歯並びなどとも密接に関係していることがわかってきています。「たかが姿勢」と軽視せず、正しい姿勢が身につくように、今から「正しい姿勢」を意識しましょう。

悪い姿勢をしていると…

体の不調の原因になる

お腹が圧迫されることで、血流や内臓の働きが悪化して、胃潰瘍などの病気や便秘の原因になることがあります。

肩こりや頭痛、腰の痛みにつながる

重たい頭や腕を支える際、姿勢が悪いと筋肉を使って支えることになるため、首のこりや肩こり、緊張性頭痛といった筋肉の不調にもつながります。

集中力が続かなくなる

肩が前に来ることで胸郭が広がりにくくなり、酸素を摂取する量が減ってしまいます。その結果呼吸が浅くなり、脳が十分に働きにくい状態になります。集中力が続かなくなるため勉強やスポーツで成果が出にくくなります。



これが“いい姿勢”

立っているとき

- あごを引く
- 肩の高さをそろえる
- おへその下に軽く力を入れる
- 背筋を伸ばす
- お尻の穴をキュッと締めるイメージ



座っているとき

- あごを引く
- 背筋を伸ばす
- イスに深く腰をかける
- おへその下に軽く力を入れる
- 足を床につける



いいこといっぱい

1 気分アップ

体のゆがみは「なんだかだるい」「動きが重い」の原因に。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良くなり、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かも！？

スマホ × 姿勢

スマホやパソコンを使用している時は下向きの姿勢が続き、頭の重さで背中から首の骨が下に引っ張られ、猫背になってきます。この姿勢が長時間続くと骨格にも影響が出てきて、頸椎の骨がまっすぐ（ストレート）になるストレートネック（別名スマホ首）の状態になりやすくなります。

ストレートネックのになると、首や両肩の痛みやこりの症状が出てきたり、悪化すると、自律神経症状である頭痛やめまい、耳鳴り、吐き気、気分不良や、末梢神経障害の手足のしびれなどの症状が出てくることもあります。

ストレートネックは改善できます！

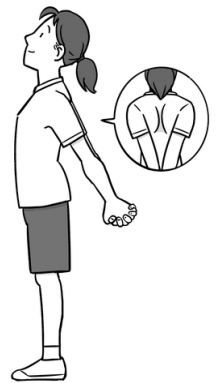
ストレートネックの状態では首の筋肉がガチガチに固まっているため、それをほぐしていくストレッチが有効です。併せて、長時間のスマホの使用による前屈姿勢（下向きで画面を見続けること）を避けることも大切です。



猫背を防ぎ、背筋を正す工夫

- ・パソコンのモニターを高い位置に設定する。
- ・スマホを持っている腕の肘の部分のを空いた手で支え、スマホを目の高さに保持する。

※スマホやパソコンを長時間使用する時は、15分に1回は画面から目を離して頭を後ろに倒し天井を見ながら30秒数えましょう。それだけでストレートネックの予防になります。



歯ブラシだけで落とせる歯垢は6割!?

むし歯や歯周病の原因は、歯にくっついた白くてネバネバした歯垢（細菌のかたまり）。



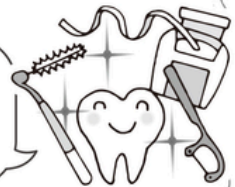
予防の基本は毎日の歯みがきですね。

でも実は、“歯ブラシだけ”では歯垢を約6割しか取り除けません。理由は簡単。歯垢がたまりやすい歯と歯の隙間に歯ブラシの毛先が届きにくいからです。

そんな歯と歯の隙間には、デンタルフロスが活躍します。細い糸なので隙間の奥まで入れられ、歯垢を落とせます。歯と歯の隙間が広い場合は、歯間ブラシがオススメです。

これらを併用することで、歯垢の約9割を落とせるといわれています。

歯みがきにデンタルフロスや歯間ブラシをプラスしてみましよう



6月・7月のクオレの予定

6月18日（火）、21日（金）、22日（土）
26日（水）、29日（土）
7月2日（火）12時半まで、5日（金）、6日（土）
10日（水）、12日（金）、13日（土）14時まで

