

正しい姿勢からの健康づくり

寒くなると特に気になる体の不調の一つが“肩こり”や“腰痛”です。そんな皆さんのお悩みを少しでも解消していただきたいと考え、今回のすこやか学級（健康講座）ではその対策の講座を企画しました。

まず骨格ケアの専門家（カイロプラクター）である講師の金子先生より、「健康の維持に必要なもの」について解説をいただきました。

健康の維持のためには、正しい知識を身につけ、正しい道具をつかって「実践しつづけること」、また肩こりや腰痛の原因が「**血流**」にあることを学びました。



身体をほぐしていきます…

血流のために大切なことは、①適切な温度管理、②適度な運動と栄養、③正しく身体を支える（血が流れやすい体内環境を整える）こと。

「食べる」「寝る」「動く」を正しく行うことで、今のつらさ、痛みは軽減し、将来がきっと明るくなると前向きなお話をいただきました。

日頃動かしていない筋肉等を動かすため、専門のテープを使用してストレッチを行いました。ストレッチ後は不思議なことに皆さんの腕の可動域が広がりました！！

常日頃から正しい姿勢や運動を行い、いつまでも健康な体でいつづけられるよう、今日学んだことを日々実践していきたいと思います。



どこまで自分の腕が上がるか確認中



バンドを使って日頃つかっていない筋肉を動かしていきます