

# 「座る」姿勢を見直そう

- 重力線上に背骨を積み上げるように
- ⇒ 腰背部への負担↓
- ⇒ 呼吸がらく、内蔵の圧迫なし



## 床に座るとき

正座でも あぐらでも  
座面を上げると背筋がのびる

※ 机の高さや自分の柔軟性に  
合わせてクッションの高さを  
調節

