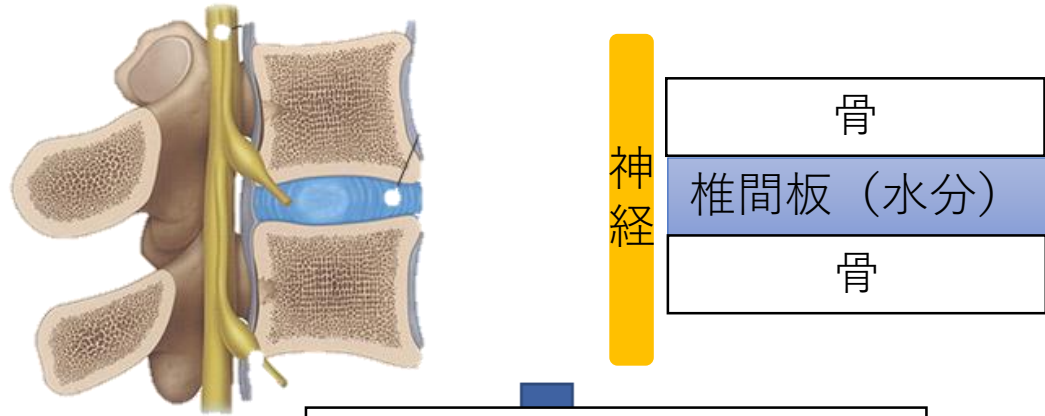


# 正しい身体の使い方 ～腰編 座り方～

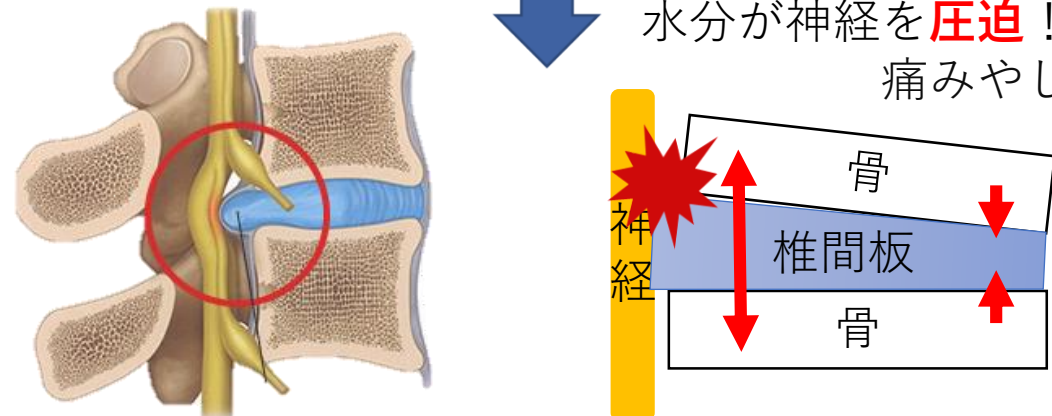
姿勢良く座りましょう！とは言いますが、、、  
何故かを説明しましょう！

## 1.腰の構造を知ろう！骨・水分・骨のサンドウィッチ構造

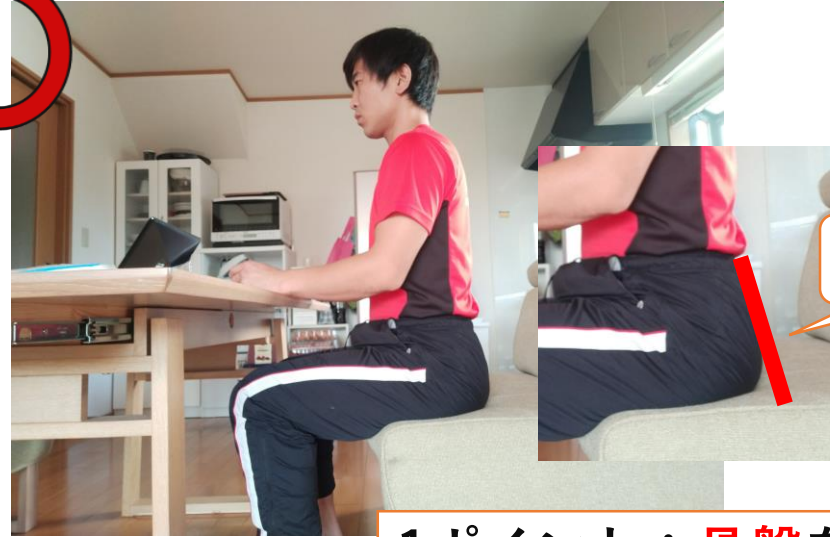


猫背になると。。。

水分が神経を**圧迫**！  
痛みやしびれの原因に。



## 2.正しい座り方と悪い座り方



1ポイント：**骨盤**を立てる！！



何もしてないのに腰が痛くなったという方。  
**座り方**に問題がある可能性が。。。