

しおさい栄養だより

Shiosai Nutrition News

良い姿勢のメリット



- 見た目がキレイ、かっこよく見える
- 歪みがとれ、身体の負担が軽減する
(筋肉や関節の偏った部位に負担がかからない)
- 体幹が鍛えられる(筋肉量の増加・維持)
- 柔軟性が高まり、関節の可動域が広がる
- 呼吸が深くなり、身体や脳に酸素が十分に行き渡る
(胸部が開き、横隔膜が動きやすくなる)
- 自律神経が整う(自律神経は背骨に沿っている)
- 消化吸収・循環機能が活発になり、血流や代謝UP
(内臓が本来の位置に収まる) など



常に良い姿勢でいる事は難しいですが、ふとした時に意識したり、ストレッチをしたりする事で自分の身体をケアし、労わりましょう。まだ寒い日が続いていますが、寒さで丸まった背中を少し伸ばしてみてください。

◎しおさいデイサービスの食事は健康生活を送るヒントが満載です。興味のある方は、ぜひ見学にお越しください。

食事のことなどでお困りのことなどございましたら、しおさいまでご相談ください。

担当 高齢者総合福祉施設 しおさい 管理栄養士 宮子佳奈 中野悦子

大分県津久見市大字長目 2715 番地の5 連絡先 85-0539