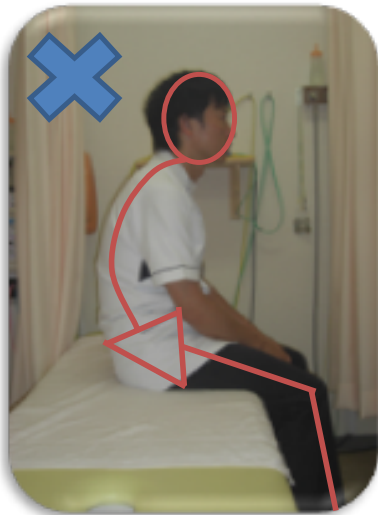


# 基本的な座り方

治療した後の良い状態を続けるには日常生活の改善が必要です。  
正しい座り方で、普段から首、肩、背中、腰の負担を減らしましょう！

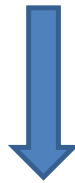


骨盤が後ろに倒れているため、

背骨が曲がってしまい、首より

前に頭が出てしまっています。

そこで、



お尻の後ろにタオルや  
座布団をはさみます。



骨盤を立てて、坐骨で座って

います。頭から腰まで真っ直ぐの

状態が保てます。

※正しい姿勢で無理なく長時間座ることができ、腰や首を痛めません。