

令和5年11月号

脳楽習便り

今月のワンポイント～正しい座り方で体を整えよう～

悪い座り方(ずっこけ座り)



- ✗ 座りが浅い
- ✗ 骨盤が倒れる
- ✗ 左右に傾く

- 腰痛、肩こり、疲労 ↓
- 背骨や骨盤の変形 ↓
- 腹部や下半身の肥満 ↓

正しい座り方

- 両足が着く
- 骨盤が垂直
- 左右水平



- 疲れにくい
- 姿勢保持・変形予防
- 腹部・下半身ダイエット

今月の『脳楽習』～「七五三クイズ」より

しちごさん いわ こども あた あめ
七五三のお祝いに子供に与える飴は
なん
何ですか？



ち00000

デュアルタスクトレーニング

「シャ バ ダ バ」



「シュ ビ デュ バ」



「ダ バ ディ デュ ダ」

