

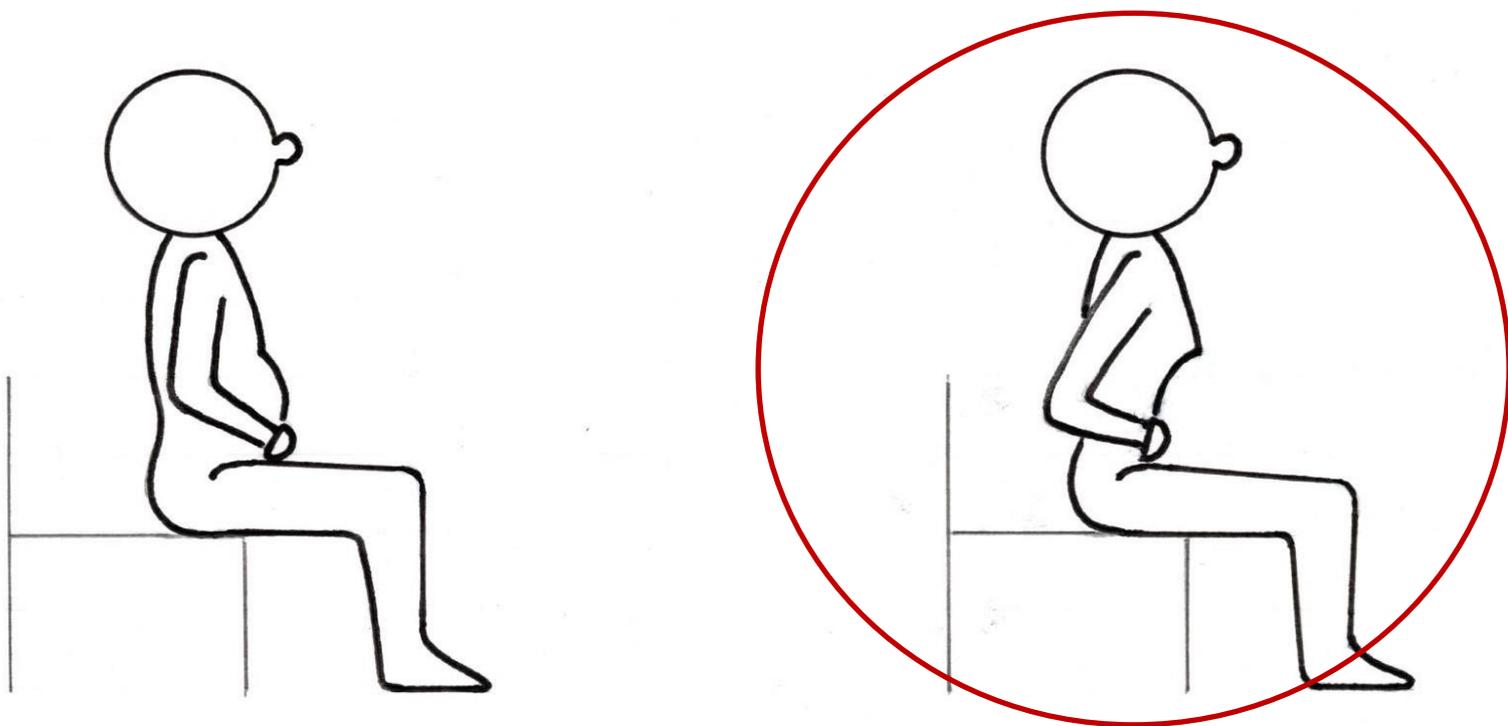
# 加寿多ねっとレターNo.9

## 良い姿勢を身につけよう！①

美味しい物を食べている時って幸せ～～という気持ちですよ！

そんな幸せを一生続けたい！そのために噛む力、飲み込む力が大事ですが、そのお口周りの力が、姿勢と関係する！という情報を、加寿多ねっとレターNo.5で、戸原先生に教えていただきました。そして、加寿多ねっとレターNo.6で姿勢をよくするためのストレッチもお伝えいたしました。

今回は「ドローイン」という、姿勢をよくするために大事な「お腹へこませ大作戦」をお伝えいたします。



お腹に力が入っていない時

お腹を力いっぱいへこませている時

\* この1回が筋トレの運動です!!!

▶ 骨盤を起こして

\* これを習慣にしたい!!!

▶ お腹をへこませる

\* 思い出したらいつでもできる!!!

▶ この状態をできるだけ保つ