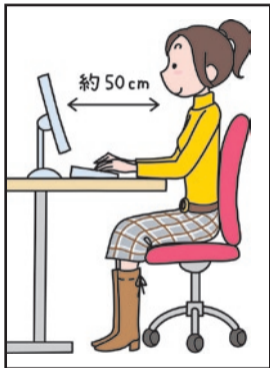


Catch Up

つい、仕事に集中しすぎて、背中を丸めて、顔だけ画面に近づけていることない？ この姿勢のまま、ずっとパソコンの相手をしていると、頭の重さを支えようと、首や肩に力が。それが長時間となると、思っている以上の負担になるのだそう。もし気がいたら、背筋を伸ばして、背中下部が椅子の背もたれにつくよう、座り直して。そのときに、机の高さが、おへそより少し上になるよう、椅子の高さを調節。ひじが、軽く直角につくことも目安です。美しい姿勢を保つために、いつも意識してみてください。

背中を丸めて画面に見入る
その悪い姿勢、気づいてる？



体は、パソコン画面から、少なくとも50cm以上離すのがベター。取材協力：日本カイロプラクターズ協会 (<http://www.jac-chiro.org/>)