

ひざの裏と床の間に指が入るかどうかを確認してみてください。



脚は自然に伸ばす

ひざの裏に指が入るかチェック



・指0～1本分ならOK

・指2本分なら要注意

・指3本分以上空いていたなら、ひざのこわばりがかなり進行している状態です

ひざチェック

脚を伸ばして座ります。力を入れず、自然にした状態でひざの裏と床との隙間をチェックします。

両ひざの隙間をチェック



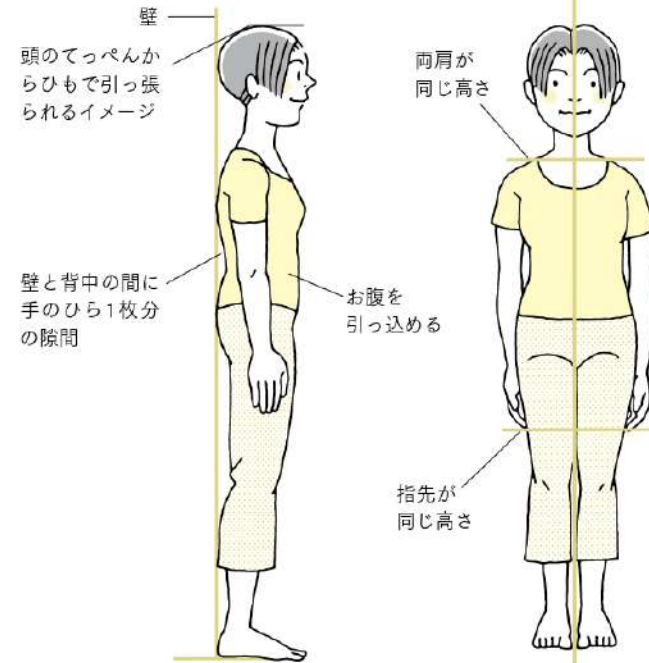
・指0～1本分ならOK

・指2本分なら要注意

・指3本分以上空いていたなら、変形性ひざ関節症の可能性

横

正面



壁
頭のとっぺんからひもで引っ張られるイメージ

両肩が同じ高さ

壁と背中の中に手のひら1枚分の隙間

お腹を引っ込める

指先が同じ高さ

後頭部から肩甲骨、お尻、かかとにかけて、壁にぴったりつけるようにして立ちます。頭のとっぺんからひもで引っ張られているイメージで、お腹を引っ込め、壁と背中の中に手のひら1枚分の隙間が空くようにしましょう。

姿勢チェック

起床時と就寝前に「姿勢チェック」を行いましょう。正しい姿勢で若々しさを保っていききたいものです。