

足、ピタッ 背中、ぴん

足の台 アイデア②

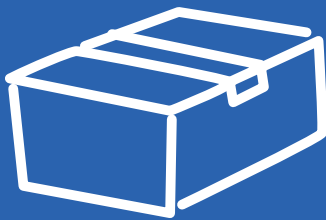
牛乳パックで工作する

足の台 アイデア③

いらなくなったマンガなどを重ねて置く

足の台 アイデア①

ダンボールを置く



どんな椅子がいいのかよりも、
この姿勢をつくるのが大事。
小さな工夫で解決するので、
やってみませんか？

座骨ってわかりますか？
骨盤にあつて、
座る時に座面に触れる骨のことです。
そこに背骨がきちんとのるために座るこ
内臓も良い状態になつて
食事がしやすくなります。
そして、足の裏をしっかりと床面につけるこ
かむ力が強くなります。

