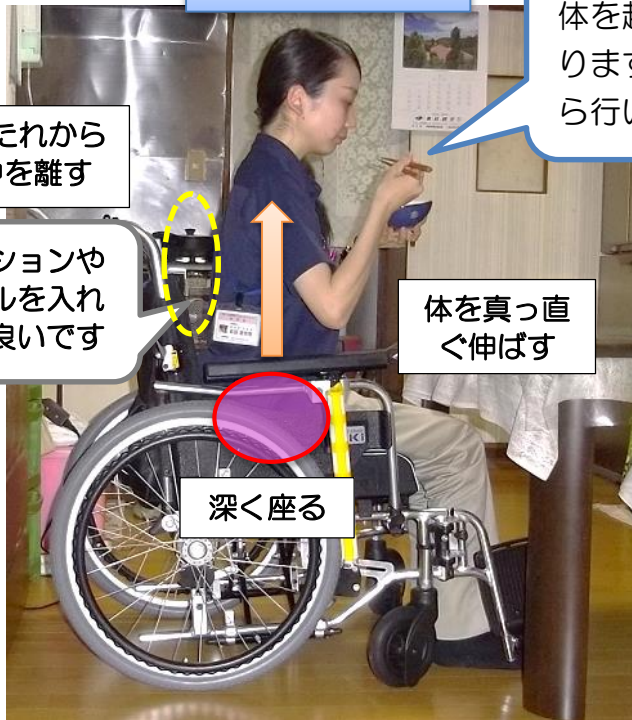


## 「座ること」を考える

ご飯を食べる、本を読む、お茶っこを飲みながら団らんする。私たちの生活の中には、座って行う活動が沢山あります。座ると一言で言っても、その姿勢によって手の使いやすさは変わります。今回は「座ること」について考えてみましょう。



### 良い姿勢



体を起こすことで、手はとっても使いやすくなります。何か活動を行う際は、姿勢を直してから行いましょう！

### 悪い姿勢



## 長時間座っていると、足がむくんでいませんか？



ふくらはぎは第二の心臓と呼ばれ、血液を心臓に押し戻すポンプのような働きをします。しかし長時間同じ姿勢でいると、この働きがうまくいかず足がむくんでしまいます。むくんだ時は足の運動をしてみましょう！

### かかと・爪先上げ下ろし



### 膝伸ばし



### 足指グーパー

