

健康予防に『正しい姿勢で動けるカラダづくり』を！



当院の『整体≡整える体』はその人の限界の範囲で姿勢が必ず矯正されてきます。しかし、できるだけ良い状態を保つためには『セルフケア』も大切です！そこで簡単なエクササイズをご紹介します(裏面)します。生理学的にカラダは2〜3か月周期で作り替わるため、その期間は先ず真面目にケア・セルフケアを行ってください！その後は、再発・大病・健康予防に定期的なメンテナンスをおススメします。

姿勢のタイプ

A 猫背+反り腰タイプ ・頭が前に出ている。 ・あごが上がっている。 ・背中の上の方が丸まっている。 ・反り腰でお腹が大きく出る ・O脚 Aタイプになりやすい生活習慣 ●座り仕事 ●肥満 ●内股で立つ ●座ると腰が丸く、立つと反る ●ハイヒールをよく履く ●つま先が中を向く立ち方 ●姿勢を正す習慣がない ●体重をつま先側で支える		B 左右アンバランスタイプ ・背骨が歪んでいる。 ・顔に左右差が出る。 ・バストに左右差が出る ・お尻や腰が片側だけ張る ・腰と胸の間のすき間が違う。 ・片側の足がしびれる。 Bタイプになりやすい生活習慣 ●片足体重 ●左右アンバランスなスポーツをしている ●重いカバンを片方の肩にかけけるクセ ●座る時に一定の向きで足を組んでいる	
C フラットバックタイプ ・頭が前に突き出る。 ・背中が全体に平ら。 ・お尻も平に見える(ふくろみが無い) ・背中のS字曲線がない。 Cタイプになりやすい生活習慣 ●身体を柔軟に動かすことが少ない ●頭を支える意識が少ない ●長期的、習慣的に下を向く事が多い		D スウェイバックタイプ ・頭が前に傾く(下を向きやすい) ・背中が丸まる ・胸をはりにくい ・下腹がポッコリ突出 ・膝が伸びない ・ふくらはぎがはる ・外反母趾 ・O脚 Dタイプになりやすい生活習慣 ●姿勢への意識が極端に低い ●常に疲れがたまっている ●膝をまげることが多い ●身体が丸まりやすい ●体重をかかと側で支える	

裏面のエクササイズの他に LINE@での健康情報配信

やエクササイズ紹介もしています。



LINE@



ブログ

①正しい姿勢の確認と維持



壁を背にして踵（かかと）・お尻・背中・後頭部が壁に付く姿勢が正しい姿勢です。この時に腰には手の平1枚分のスペースが空きます。

無理のない範囲で正しい姿勢に近づけて、壁から離れてその姿勢を1分間維持します。

※顎を上げて壁に後頭部を付けない。

※腰が反らない。

②腹式呼吸



胸とお腹に手を当てます。鼻から息を吸ってお腹を膨らませます。次にゆっくりと口から息を吐いてお腹を凹ませます。これを2分間継続します。

※夜眠る前などに行うと睡眠の質が高まります。

※息を吸う時に胸が膨らむ方は胸式呼吸になってるため腹式呼吸を練習しましょう。

③胸郭ほぐし



肩に指先を当てた状態で肩甲骨まで動くように意識して肘先で大きな円を描いて肩をグルングルンと回します。

※肩甲骨まで力が伝わるように大きく回しましょう。

④スクワット



腰幅に脚を開いた状態で手を前に押し出しながしゃがめるところまでしゃがみ込みます。真下にしゃがんで真上に立ち上がる意識で行います。

※腰が丸まらないように。（丸まる場合は手前で終わります）

※かかとが浮かないように。

※膝が内側に入らないように。



←上記の補足動画
スマホカメラで
読み取りください。



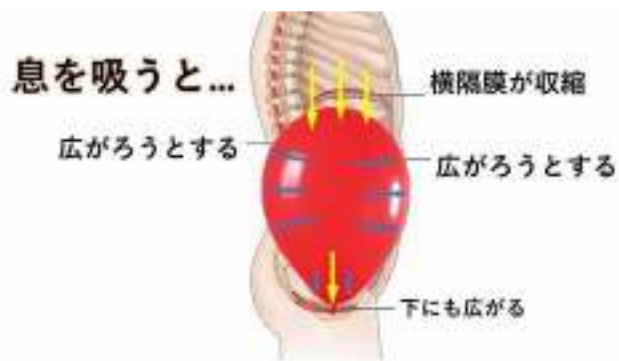
←ステップアップエクササイズ
も参考にしてみてください。

質問もお気軽に(@^^)/~~~

誰にでも必要なトレーニングとエクササイズ

肩凝り・頭痛・腰痛 etc でも自律神経失調症でもスポーツパフォーマンス向上でも…誰にでも「姿勢」や「呼吸」(≡「筋肉」「骨格・関節」「神経」と関係する)や「力の発揮」に関係する①腹腔内圧(IAP)トレーニングと②姿勢改善エクササイズは必要です。

そしてこの問題は治療だけでは改善できないため、その人自身で取り入れた方が良いとも言えます。



腹腔内圧は手や足を動かすよりも先に働く(胴体を安定させる)必要があるけど弱ってることが多いので意識的にトレーニングをして無意識でも上手く使えるようにする必要があります。腹腔内圧を高める筋肉は「体幹筋」＝「呼吸筋」のため上手く使えなければ姿勢が保てない・呼吸も乱れる≡自律神経が乱れると考えてください。

①腹腔内圧(IAP)トレーニングの方法

ドローイン



まず**腹式呼吸**を練習しましょう！鼻から吸ってお腹を膨らまして凸、口からゆっくり息を吐いてお腹を凹めます。

この時息を吸うと「胸が膨らむ」場合は胸式呼吸になってるためお腹が膨らむように練習しましょう。そして、それが上手く出来るようになったらドローインと呼ばれる「**最大限に息を吐いてお腹を凹ました状態を保つ**」ようにしましょう。更にドローインした状態で呼吸ができるように練習しましょう。 ※横隔膜の稼働を改善するエクササイズ

ブレーシング



ドローインが上手く出来るようになったら次はブレーシングと呼ばれる「**息を吸ってお腹をパンパンに膨らました状態を保つ**」ように練習します。更にブレーシングした状態で呼吸ができるように練習しましょう。そして最終的にブレーシングをしながら手足や体を動かす練習をしましょう。

※腹腔内圧を高めながらカラダを動かすエクササイズ

以上、腹腔内圧トレーニングは時々取り入れた方が良いと思います。が…良くわからない方はパーソナルトレーニングで指導させていただきます。また、当施設のトレーニングマシンでは無意識にカラダを動かしていると自然と腹腔内圧トレーニングが行えるので一番手頃ではあります(笑)



腹腔内圧 (IAP) トレーニングのイメージは左 QR コードをスマホのカメラでかざして
見てみて下さいね♪

②姿勢改善エクササイズの方法

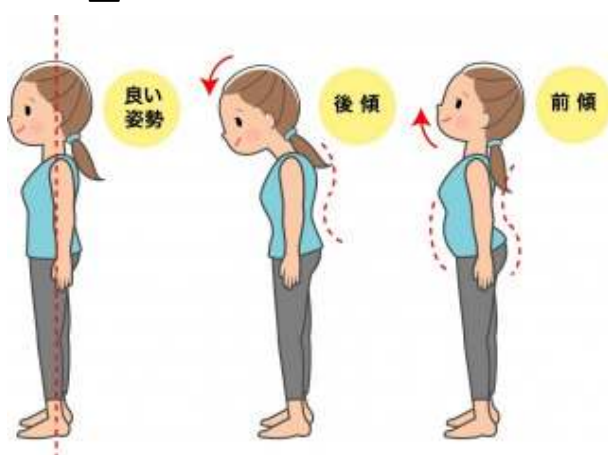
昔から「万病は背骨の歪み」からと言われるように「姿勢」は健康にも美容にも関係しているのは紛れもない事実です。しかし、自分の姿勢の悪さにはなかなか気がつかないもの…。だから意識的に最低限行わなければいけないのは「現状の自分の姿勢を知る」こと「姿勢が正せる可動性を確保」しておくことです。



常に綺麗な姿勢で居ることは難しいけど、綺麗な姿勢に戻ることができなくなれば、自分のカラダが「老人姿勢」にどんどん近づいていると思ってください。



姿勢☑



正しい姿勢の基準が分からなければ自分の姿勢が良いのか？悪いのか？分かりません。まずは自分の姿勢を☑してみましょう！

セルフ姿勢改善エクササイズ



このエクササイズは「ブレーシングシークエンス」と呼ばれるしっかりした方法です。

- ①肩幅に立ってから足裏を浮かさないように股関節を外にねじるようにお尻に力を入れる。
- ②腕を 90 度上げた位置で手のひらを外にねじりながら肩甲骨を引き付ける。
- ③首・腰をそらさないように顎を水平に引きこむ。
- ④腹式呼吸を行う。

以上、姿勢改善は必ず行ってください。近年はスマホ・パソコン・テレビ・ゲーム・デスクワーク・授業 etc 座り過ぎや前かがみ姿勢をつくるシーンが多々あるため、姿勢不良が低年齢化しています。そして、今までは聞かなかったような不調が生まれてる要因の一つは「姿勢」と関係していると思います。しかし、姿勢は自分では気がつき難いし病院では診断や治療をしてくれません。そう考えると「薬」「注射」が効かない・新薬を次々開発するのも合点がいく気がしませんか？それは「姿勢」が見落とされているからかもしれない。いや…本当はそれもある程度はあるはず。

また、「姿勢改善」は当施設が専門とするため一人では不安な方は定期的なメンテナンスをおすすめします♪