

セルフバランス法

日頃、疲れていませんか？

肩、首、のこり、
腰の痛みなど感じる事は
ありませんか？

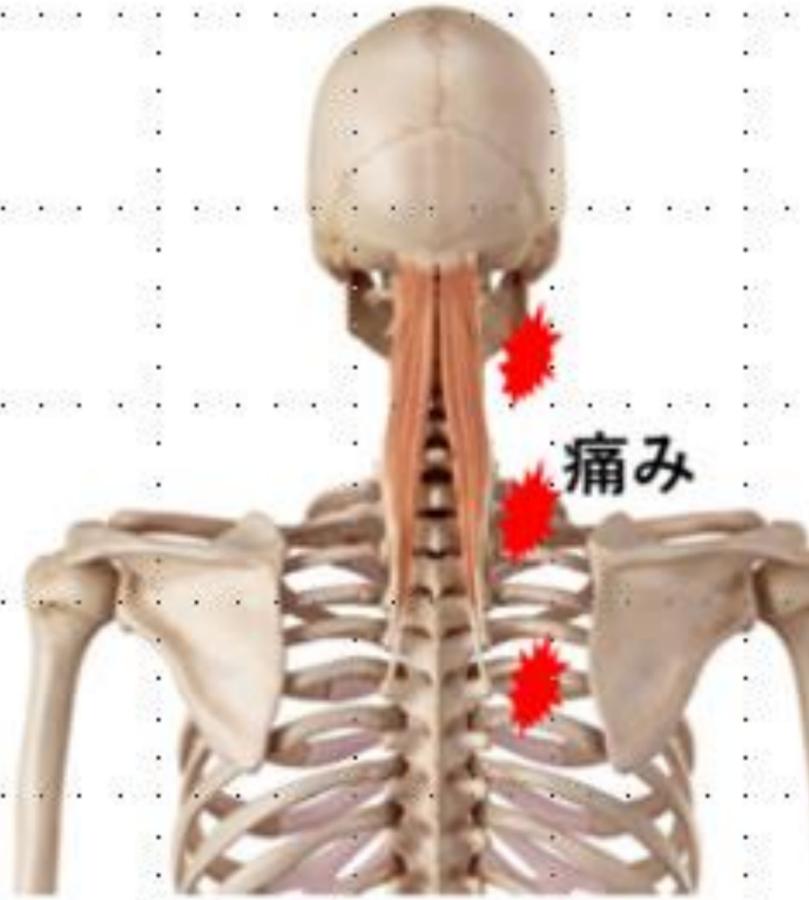
こんな時、つらいですね！



出典：整形外科医 中村格子
成人病予防協会での講演にいらっしゃいました

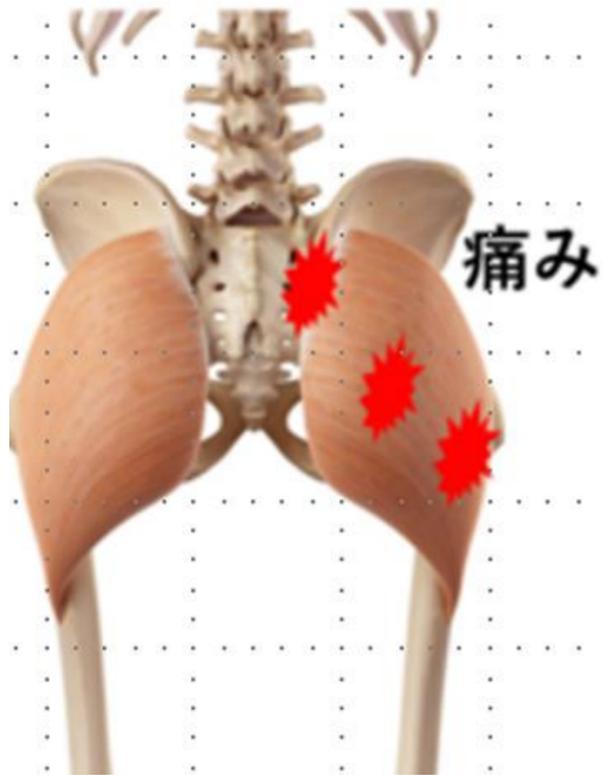
凝りや痛みが出やすい部分

脊柱のS字カーブが崩れると
痛みが発生しやすい



凝りや痛みが出やすい部分

脊柱のS字カーブが崩れると
痛みが発生しやすい



すっきりした
身体にしたいですね

どうしたら、
良いと思いますか？

実は、こりや、痛みは、
体のバランスが原因のことが
多くあります。

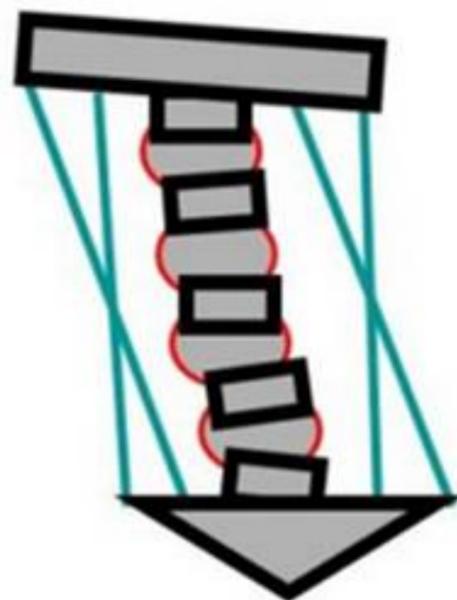
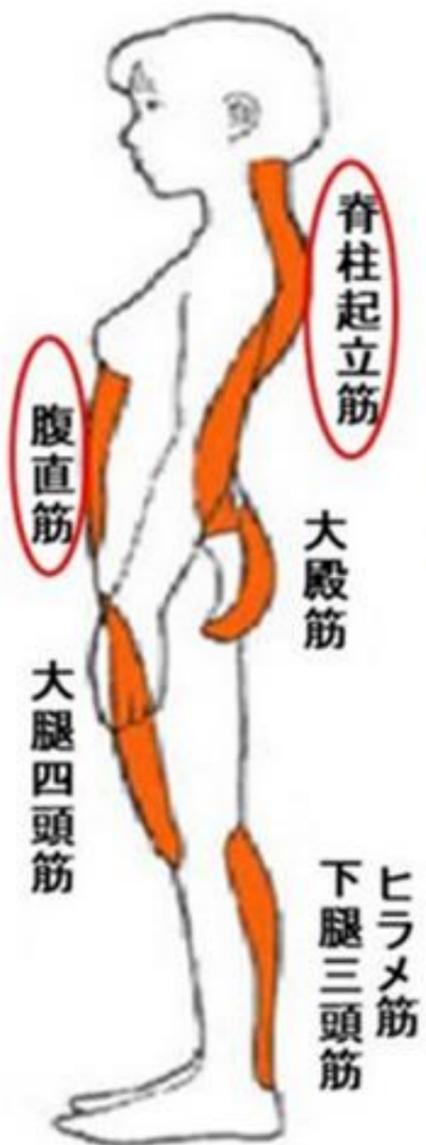
身体の構造を見てみましょう

抗重力筋

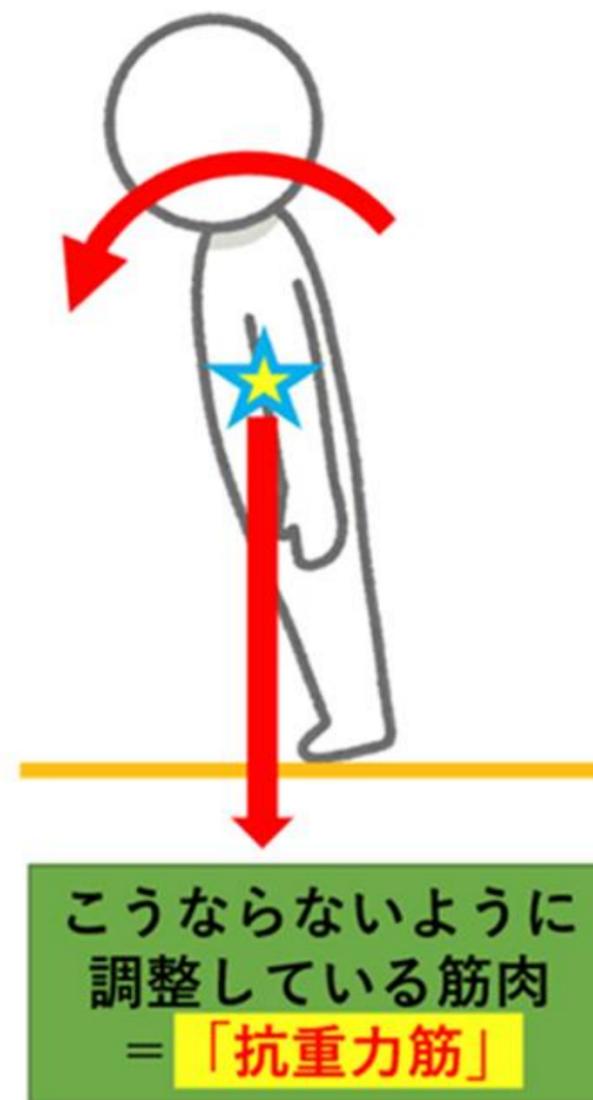
抗重力筋の筋力低下

抗重力筋の筋力低下
(腹直筋、脊柱起立筋)

腹腔内圧の低下 背骨の安定性低下

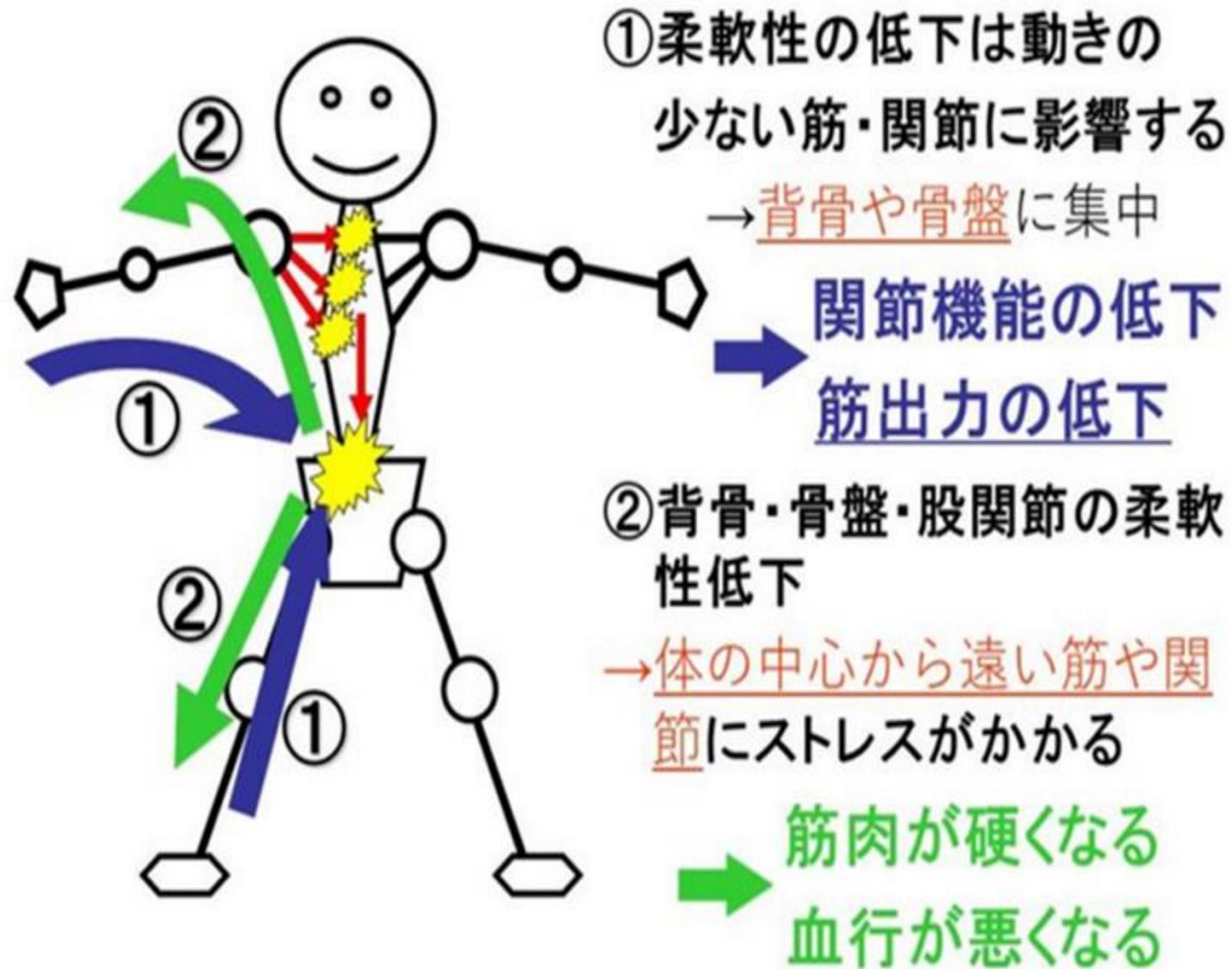


重心線がズレると
回転力が生まれる



筋肉の柔軟性低下、硬直

柔軟性低下について



・筋肉は疲れると硬くなる

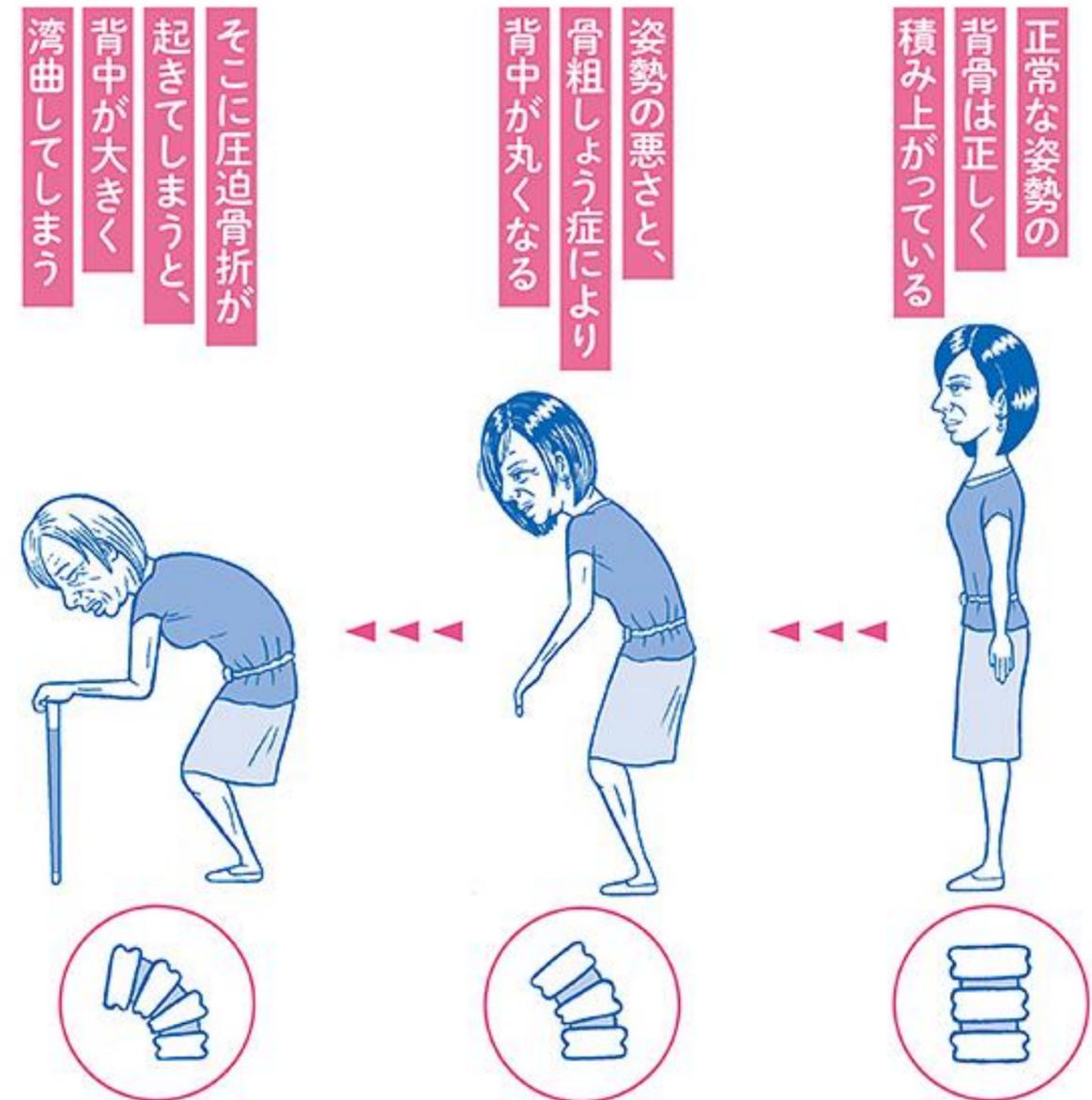
- ・筋肉の中では酸素が不足し、乳酸等が作られており、筋肉は硬くなり、凝りやだるさを感じる。同じ姿勢を続けたり、特定の筋肉ばかり使い続けることが、凝りの原因の1つ。

15～20分同じ姿勢は避ける。
または体を緩める。

体より遠い部位の筋肉の固さがあるほど、背骨や骨盤は影響を受けてしまいます。

なぜ、凝ったり、 痛くなったりするのでしょうか？

- 年齢とともに、体の状態、筋肉の状態も変わってくる
- 弱いところが出ていたり、
- **生活習慣でバランスが崩れてきたり、**
- ひずみが体、骨格へも影響し、ゆがんできたりします。
- この様になってきますと、バランスを保とうとして**警告を発します。**
それが痛みや、凝りに現れます。

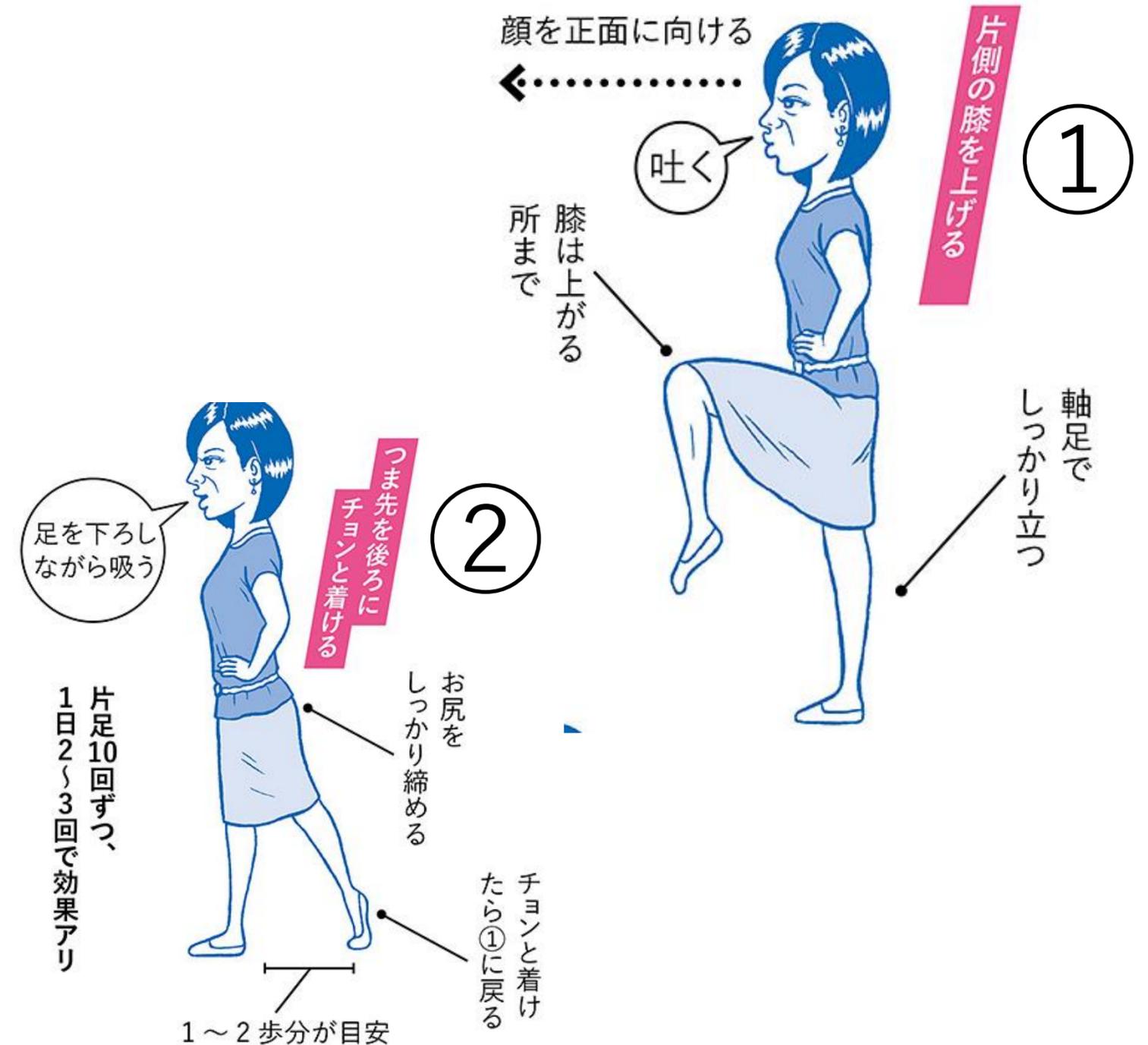


骨粗しょう症等

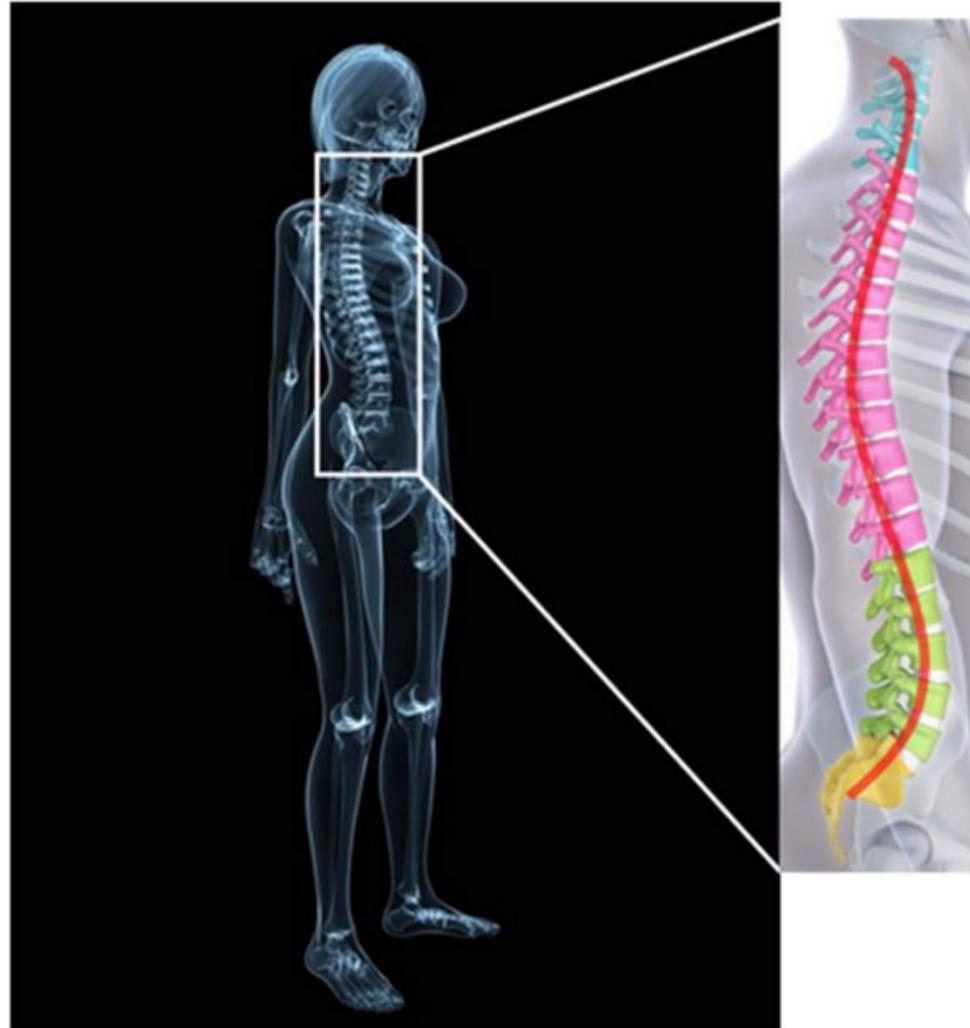
どうしたら、
改善できるでしょうか？

姿勢を決めるのは日々の “正しい歩き方”

- 女性にとって50代は、体が変わり始めるターニングポイント
 - 骨粗しょう症への対策
 - 圧迫骨折回避
- 骨を強くする食事を意識的に摂取
- 正しい習慣積み重ねて**背筋のシャキッとした100歳を！**



姿勢を保つ、S字カーブ



脊柱には、生理的弯曲（S字カーブ）と呼ばれる機能性に優れた骨の配列があります。

これは「脊柱にかかる負担が少ない姿勢」と呼ばれます。

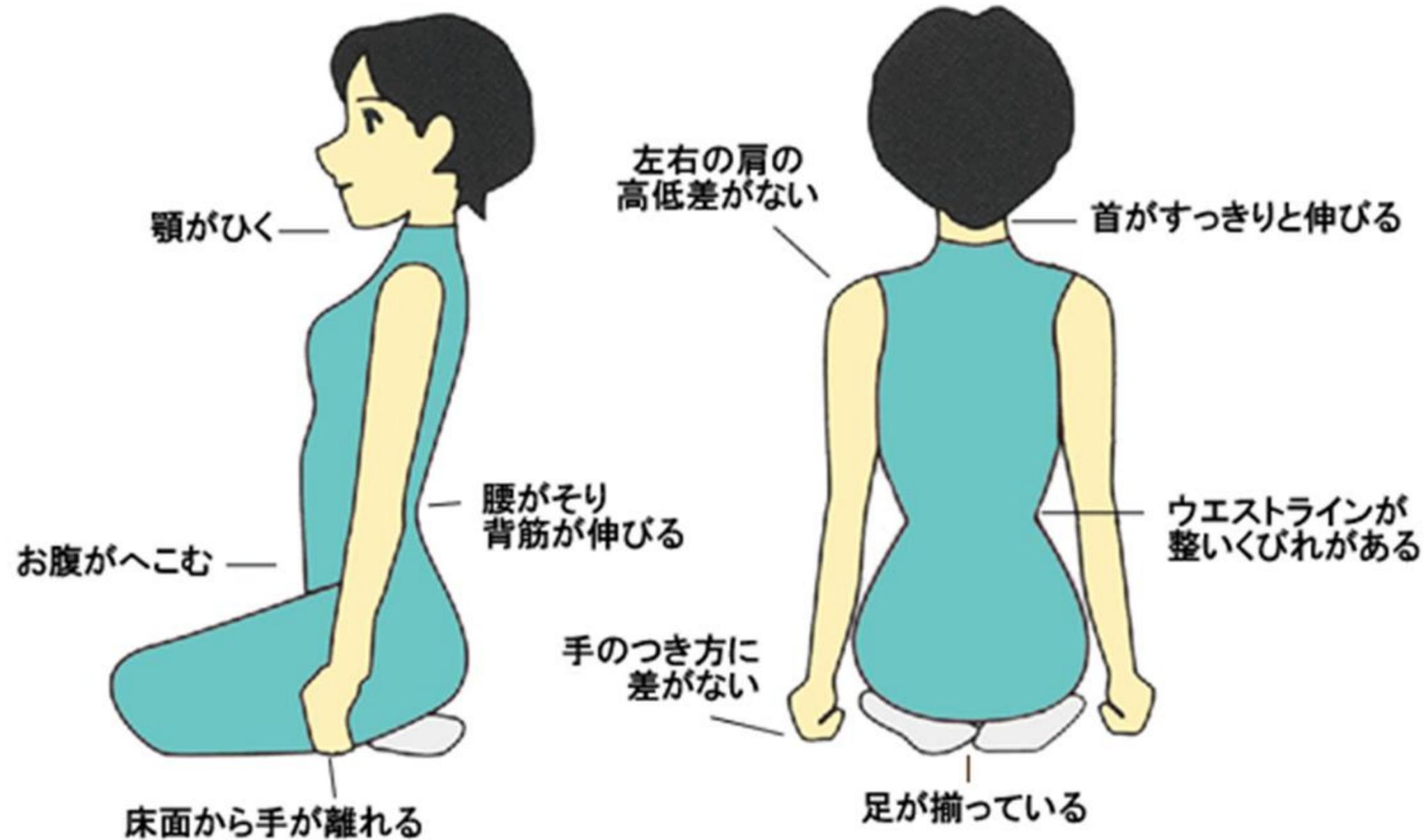
重力の負荷や頭の重みをS字カーブのクッションで受け止めています

自身の姿勢を保つ事

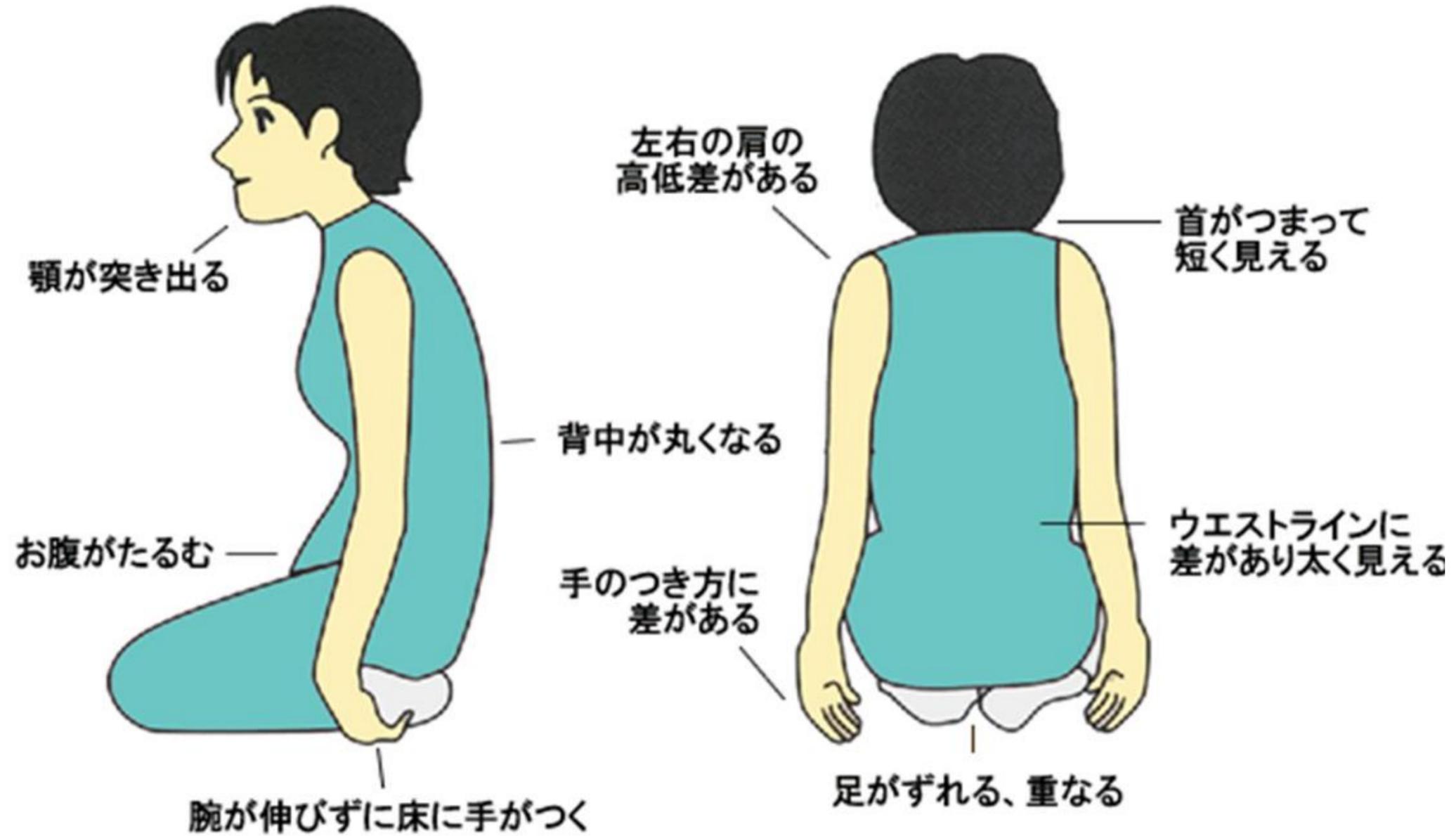
身体のバランスを正す
事



病状の出にくい姿勢



歪みの出やすい姿勢



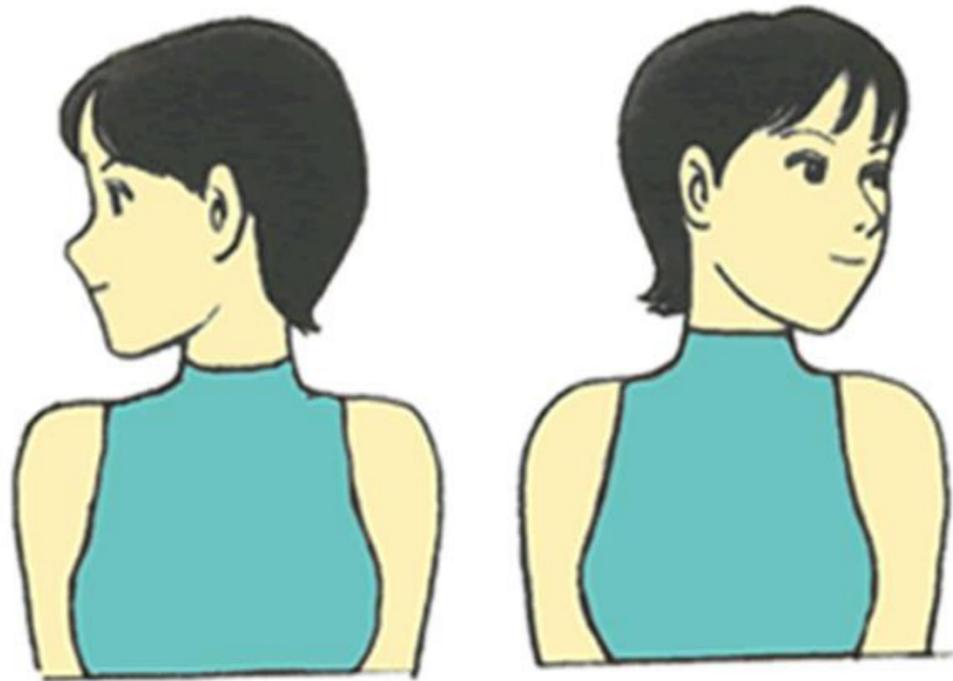
身体のバランスは、
自分で正す。



先ずは、確認をします。



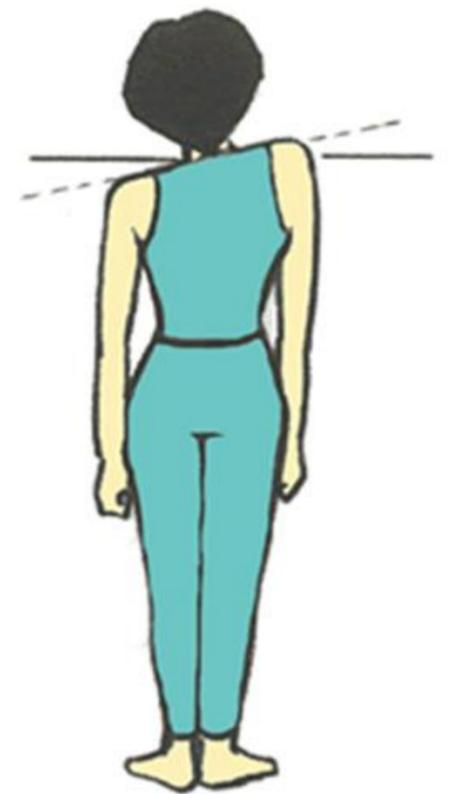
歪み・左右バランスの確認



首・肩などの確認



両手拳がり方



肩の高さ

立位の施術前・後の写真



セルフバランス法の 実践

- ・肩甲骨ほぐし
- ・立位の姿勢
- ・作業時の姿勢

正しい姿勢の保ち方

姿勢改善のための
日常習慣

姿勢改善の継続性について

サポートタイムを
一週間ほど後に、
30分ほど設けます
よろしかったら予定を、
立ててみませんか？
無料です

有難うございました！