

中川節子様

この度は、体験会にご参加頂きまして誠にありがとうございました。
脚、姿勢の課題と改善ポイントをお伝え致します。
ご活用頂けますとうれしいです。

勉強熱心で、姿勢、歩き方もこれまで学び、実践されていらっしゃるようですので、
大きなくせは、見られませんでした^^

膝の痛み改善へ向け、細かくなりますが、
身体と向き合う時間を楽しみながら、行って下さい^^

【課題と改善ポイント】

①膝痛、膝まわり、裏のかたさ有り

ひざ痛改善の為、膝まわりの筋肉をほぐしましょう。

・膝裏、膝横をやさしくふわりとふれ、筋肉をゆらします。
(マシュマロくらいやわらかい筋肉が目安)

・膝裏にそっと手をあて、足首を曲げる、反らすを行い、ふくらはぎの筋肉を動かします。

②大腰筋から脚のつながりをつくる

仰向けになり、脚を肩幅にひらきます。
右のみぞおちにそっと手をあて、みぞおちからつま先までのつながりをイメージしながら、
脚をゆらゆらします。
脚、身体の力をぬきながら行いましょう。

左側も同様に行いましょう。

③左股関節、左膝の内旋がみられる

股関節の内旋を改善

マットの上に横向きに寝ます。
身体が曲がらない様、マットに対してまっすぐに寝ます。
上の脚をあげ、少し後ろへ引き、股関節から脚をくるくる回します。

左右30回ずつ

*ポイント

脚の力はぬきながら、股関節から脚をまわす
脚をあげた時、身体がぐらつく時は、手で身体を支え、安定した状態で行う

股関節の位置をイメージしながら行う

左右30回ずつ行う→姿勢バランスがくずれる場合、脚を一旦おろしても良いので、
姿勢がくずれない様、行う。

膝関節、ふくらはぎの筋肉のバランス調整

椅子に座り、膝のおさらに軽く手をあて、脚の力をぬきながら、左右にゆらしします。

④上半身の体重は、上半身で支えられる様、体幹の強化

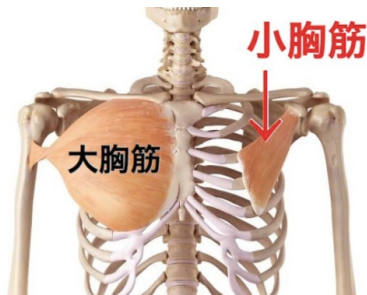
呼吸法を行い、肋骨を正しい位置でキープできる様、体幹を育てていきましょう。

呼吸法

肺の大きさをイメージします。

息をはきながら、腹横筋をみぞおちに集まる様にします。

*背骨を長くのばしながら、行います。腹横筋をみぞおちに集める様にする時、巻き肩になる場合、小胸筋を先にゆるめましょう。



息を吸う時は、肋骨の下部、背中の後方へ空気を送り込む様にします。

呼吸法トレーニングの時は、吐く息を長く行います。(例:6秒吐いて、3秒吸う)

⑤姿勢、歩き方

肋骨が反り過ぎない様にしましょう。

体幹が下がらない様、頭のとっぺんをふんわり真上へ、バンザイをした時のおへそ、体幹の位置をキープしながら、立つ、歩きましょう。

⑥歩く時、股関節、膝の内旋がみられる

セルフケアで股関節、膝まわりをゆるめ、歩く時は、股関節、膝、人差し指一直線上にある様に歩きましょう。

節子さんが益々笑顔で毎日をお過ごし頂けます様、心より応援しております。
お困りごと、ご質問などいつでもおまちしております。