



スッキリ体のゆがみ解消術

開催日：2013.10.9.

場 所：上野商工会議所 コミュニティ情報プラザ

講 師：天神前整骨院 大谷さん、山本さん、千代さん

ゆがみチェック

正面から

目・耳・肩・骨盤の高さ 膝の位置が揃っていますか

横から

頭と背中が壁についていて、腰と壁の隙間に片手が入るくらいのスペースがなるべく理想的

ゆがみをもたらす影響は…

「体の痛み」「関節の変形」「しびれ（麻痺）などの神経症」「血行不良」など様々な症状
一部の筋肉が伸びて働きすぎたり、あまり働かず短縮したりで、筋肉が硬くなり痛みを引き起こすようになり循環障害や神経症状を引き起こす場合があります。また、一部の関節・骨、内臓などに力学的な負荷が加わり続けることで骨や関節の変形、内臓の不調の原因にもつながります。

ゆがみが原因となる姿勢は…

その壱…腕枕で寝転ぶ

その弐…あぐら座りで背中が猫背

その参…横座り

その四…肘をついてうつ伏せ

その五…高い枕で寝る

その六…あひる座り

その七…椅子に浅く腰をかける

その八…足を組んで椅子に座る

ゆがみ解消術（基本編）…

ゆっくり深呼吸…

鼻で3秒間吸って、口から足の先まで意識をして6秒間吐きましょう

イスに座って…

1. 手と足の爪もみ

爪の付け根を片方の親指と人差し指で握って、1本10秒ずつくらいもみましょう

2. 腰と背中を丸めるポーズ

膝を軽く開き、両手をお臍の前で組んで腰を前に倒しましょう

膝を軽く開き、手を伸ばし、肘が膝の内側を通るように腰を前に倒しましょう

3. 腰をひねるポーズ

膝に反対側の手を当て、そのまま腰をひねりましょう（イスの背もたれがあれば、手をかけてもかまいません）

4. 腰と背中をそらせるポーズ

後ろの腰のあたりで両手を組み、前かがみになったり胸を張ったりしすぎないように軽く引っ張りましょう

5. 腰と背中を横にたおすポーズ

肩の力をぬき両手を方の横にぶら下げ、頭を左右にゆっくり倒しましょう

※続きは、次回（11月13日）の講座で教わります