

こんにちは

No.1

# のぶ治療院



のぶ治療院

665-0061

宝塚市仁川北 3-7-14

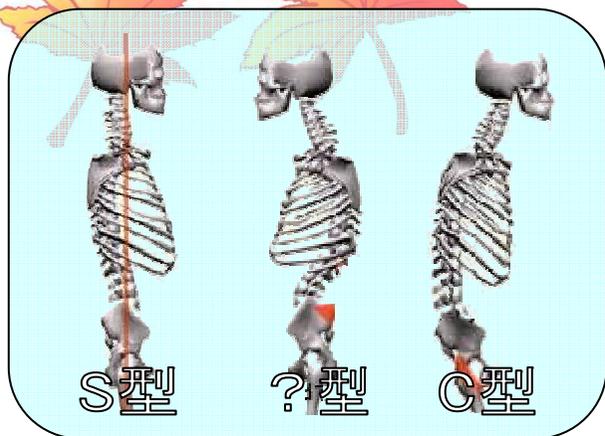
ペガサスビル 3 階

TEL 0798-53-1399

受付：AM9 時～12 時

PM2 時～7 時

## 正しい姿勢ってどんなの？



正しい姿勢は横から見ると良くわかります。

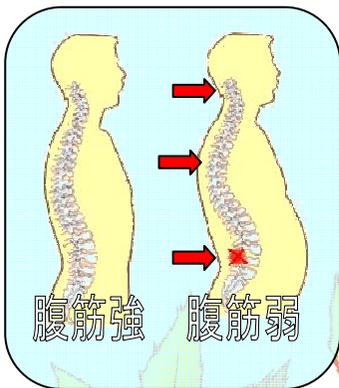
**S型**：正しい姿勢。横からみると綺麗なS。

**?型**：猫背が強いいため腰のカーブがきつすぎる型。（女性など高い靴の人に多い）

**C型**：猫背もあるが、腰のカーブが逆になってしまっている。（年齢とともに・・・）

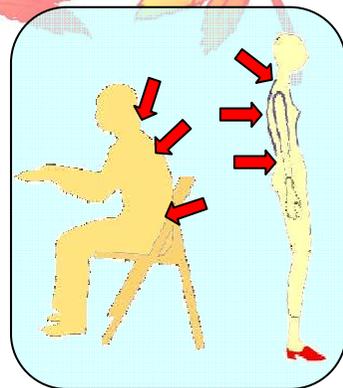
皆さんは自分がどの型かわかりますか？  
ご家族に確認してもらってください。

## どうして変な姿勢になるの？



・年齢とともに姿勢が悪くなる原因は**腹筋が弱って**しまうからです。お腹は背骨と腹筋の二本柱！前の柱が弱れば前に倒れてしまいます。このままC型の背骨になると**腰痛や肩こり、頸椎症、五十肩**などに発展します。

・?型は**高い靴をはく女性やパソコン仕事**などで固定されてしまった背骨などから起こります。**猫背**になってしまったので無理やり腰をそらして**見かけ上背骨をまっすぐ**にしているのですが、逆効果ですね。やはり**肩こり腰痛**が多いです。



## どうやったら治るの？

・いろいろな器具を使ったり、ヨガや太極拳をししたりなどありますが・・・一番簡単な方法は**寝転んで背伸び**をすることです！

・最初はなにもなして背伸びしてみましょう。猫背が強い人はこれでもつらいのでバンザイなし→バンザイありと**少しずつ**慣れていきましょう。

・?型の人は**背中の上のほうに枕**をおいて背伸びです。バンザイは慣れてきたらやってみましょう。C型の人は背中をやった後に**腰にあて**て背伸びします。

・ポイントは**背伸び中にしっかり深呼吸**をします。すると**腹式呼吸**になるので**自然と腹筋が鍛えられて一石二鳥！**毎朝、毎晩、数分間ずつやってみてください。しっかり効果が実感できますよ！

