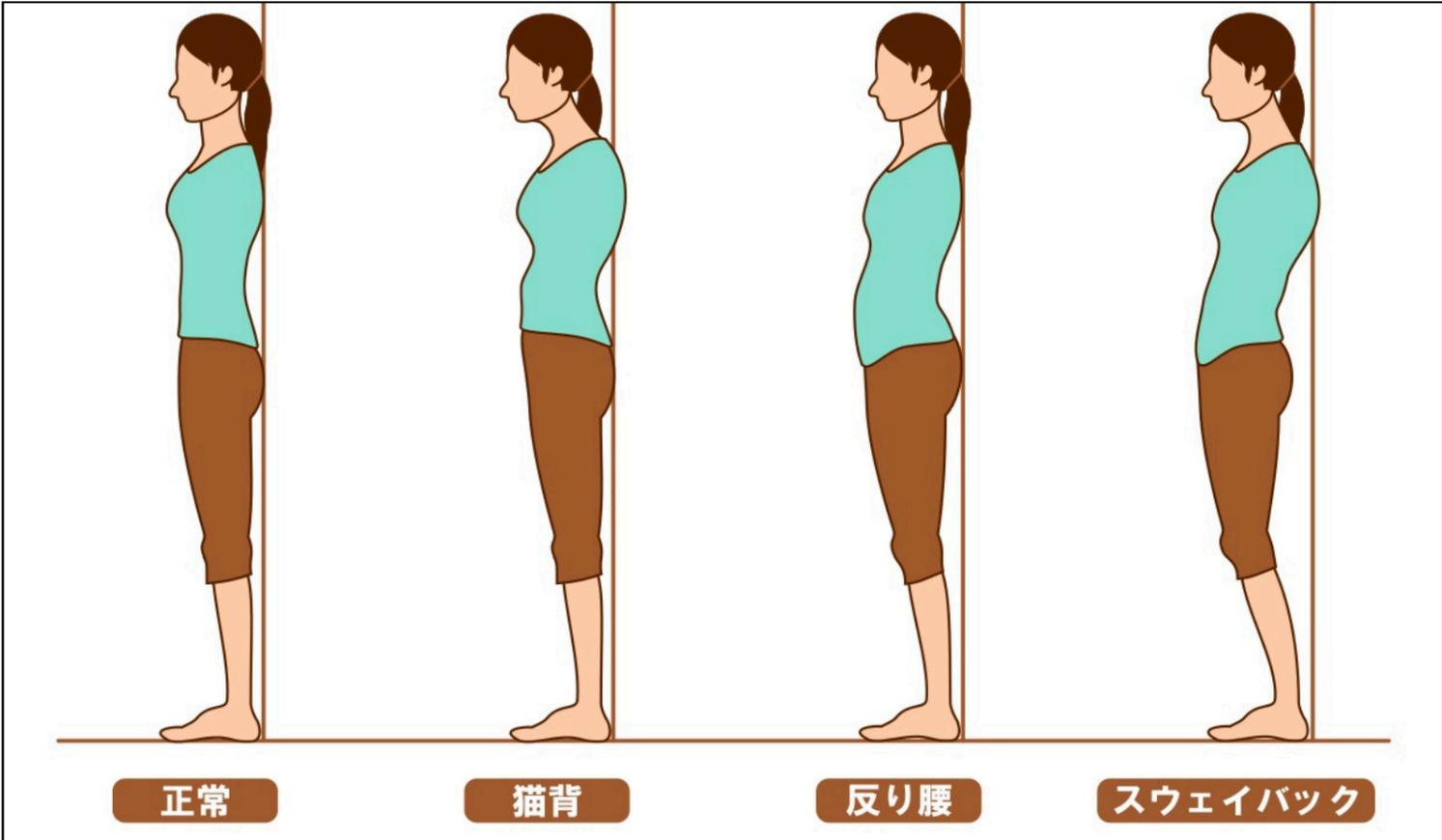


姿勢のタイプについて



みらいの姿勢通信

vol.4

発行月

2024年10月

編集担当

制作：澤野井 健志

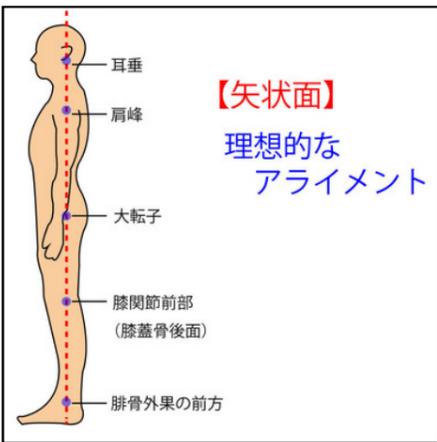
お知らせ

自分も家族もケアできる『ゼロから学ぶ整体スクール』11月申し込みは後2チームで終了とさせていただきます！

姿勢のタイプはご存じですか？ 姿勢についてご説明します！

「みらいの姿勢整体院」は腰痛・肩こり、猫背など姿勢の原因をその部位だけで判断せずに全身から分析することで根本原因をみつけ、施術していく整体院です。

皆さん、こんにちは。院長の澤野井（さわのい）です。今回は姿勢についてのお話です。姿勢整体院なので姿勢について話しておかないといけないですね。さて、姿勢とは、運動学では「体位」と「構え」に分けられます。体位は身体の重力の方向に対する位置関係、構えは頭部や体幹、四肢などの身体各部の相対的な位置関係を指します。その位置関係を我々はアライメントと言って、姿勢を評価するのに利用するのですが、上の「正常」と下の「矢状面のイラスト」が、理想的な姿勢とされていたかと思えます。



さて、その他の上の姿勢ですが、これらが世の中に多い姿勢パターンになります。もちろんきれいに分類されるわけではありませんが、これらのパターンは本当に多いです。そして、知ってほしいのは姿勢のパターンによって、どうしても日常過剰に頑張るところと、その姿勢だと、どうしても弱くなってしまう筋肉も決まってくるということです。つまり、あなたは「どの姿勢パターンなのか」とわかれば、どの筋肉はストレッチ

をしないといけないのか、どの筋肉をまず鍛えないといけないのか、それだけで予測が立つということになります。なので、ご自身の姿勢はどうなっているのかを知ること、自分の身体の違和感や痛みがある場所になぜ症状が出ているのかもわかりますし、将来的なケアも今からできるようになります。まずは、ご自身の状態をきちんと知ることが大切だと思います。



みらいの姿勢整体院

[所在地] 神戸市垂水区霞ヶ丘7丁目7-20

[電話番号] 078-763-3674

[院長] 澤野井 健志

[ホームページ] <https://mirainosisei.com/>



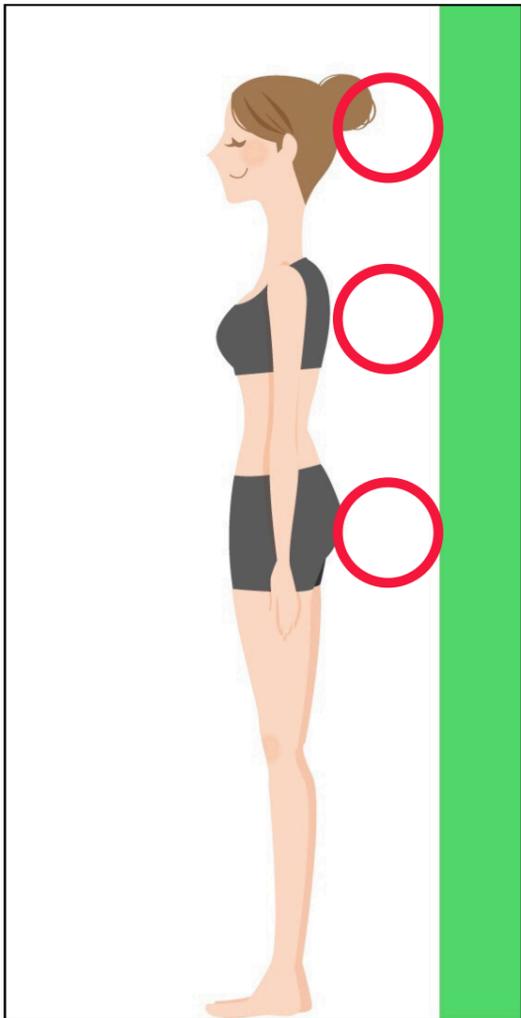
姿勢のチェック方法について

簡易な姿勢チェック方法について
皆さんも試してみてください！

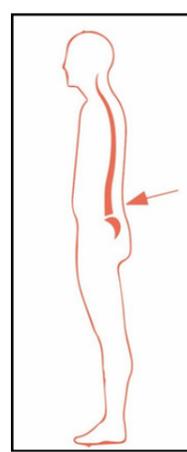
さて、先ほどの姿勢パターンについてです。簡易なチェック方法がありますので、皆様一度確認してください。

まず、壁に向かって後ろ向きに立ちます。少しだけ間をあけたところから、そのままの姿勢で、壁の方に下がっていきま

- す。その時にどこが一番最初に触れたのかをチェックしましょう。
- ① 頭と背中とお尻が同時
・理想的な姿勢
 - ② 背中とお尻
・反り腰（壁と腰の間に手のひら2枚以上のスペースがあり）
・反り腰&猫背（反り腰と同様だが、頭と壁の距離も遠い）
 - ③ 背中
・スウェイバック



④ 背中からお尻まで全体
・平背（フラットバック）
一見姿勢がよさそうに見えますが、実はそうではない姿勢です。



このようなチェックで、自分がどのタイプか予測がいたら一度ネットで、その姿勢タイプはどのような身体の症状が起きやすいのか調べてみてください。もし、ご自身の症状と合うなら、姿勢そのものを変えることが将来的には良いことだと思います。大切なご自身の身体、しっかりケアしていきましょう！

お知らせ

当院は、施術を中心に行っていますが、今後は家庭にも整体の知識や技術をお伝えしていくための『ゼロから学ぶ整体スクール』を11月から開催します。現在、先行予約中ですので、ご興味のある方は、以下のQRコードからご確認ください。私はこれからの時代は、自分自身が身体のことを知ってケアできる知識と技術を持つことこそが大切と思っています。

ゼロから学ぶ整体スクール⇒



院長の近況報告

三木にある一休庵さんに行ってきました



お客様に進められて、兵庫県三木市にある『一休庵』さんに行ってきました。ホームページにもある通り「十割そば」のお店です。そこでは、「太巻き」も有名ということで、ざるそばと両方いただきました。普段、お蕎麦屋さんには全然行かないので、久しぶりに行って、とても美味しくいただきました。さて、ついでになぜこの記事

ひと言

〇ひとつ拾えば、ひとつだけきれいになる
(鍵山秀三郎)

どんなに捨てる人がいても、ひとつだけのごみを拾えば、その分だけはきれいになるということです。世の中のことは、平凡の積み重ねが非凡を招くようになっています。

を書いたのかというと、このお店まで息子の運転練習に付き合っ

て一緒に行ったからです。誰も最初はそうですけど、「ドキドキしました(笑)」

私は助手席、教習車のようにブレーキはありませんが、何度ブレーキを踏んだことか…。

理学療法士的に言うとな足の緊張が著明に亢進していました！私の足が常に「ピン」って伸びてました(笑)

でも、以前に比べると大分上手になったと思います。そして、私に付き合ってくれた父にも迷惑かけたんだと今になって感謝しています。その時は一回一回怒られるから嫌だったけど、逆の立場になると、「そりゃそうだよなー」と思いながら、お蕎麦と太巻きでエネルギーチャージしました。