

おでこのシワと姿勢の関係



みらいの姿勢通信

vol.13

発行月
2025年7月

編集担当

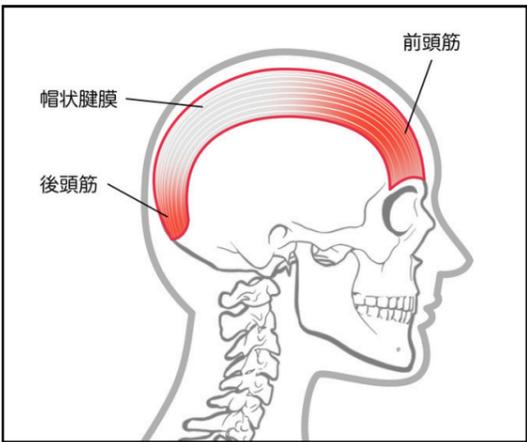
制作：澤野井 健志

お知らせ

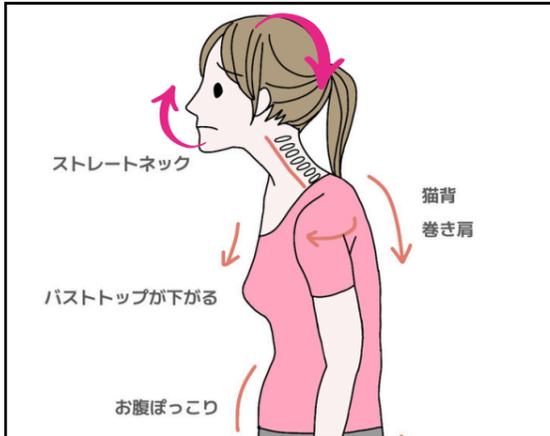
昨年の7月にスタートした『みらいの姿勢通信』が丸1年経過しました。皆様本当にありがとうございます！

おでこのシワは姿勢とは関係ありませんか？

「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、全身から分析し、根本原因に対して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、「おでこのシワは姿勢とは関係ありますか？」というテーマでお話させていただきます。そして、このテーマは多くのお客様から高頻度で質問されるテーマです。さて、まずはおでこのシワについて少し説明していきます。おでこのシワができる原因としては、部分的に言うと前頭筋の使いすぎです。そして、全体的に言うと、それを生かすにすぎたような姿勢で生活しているということ。たとえば姿勢が悪く、前頭筋を使いすぎる状況でも若ければ皮膚の張りや弾力などでカバーできま



すが、年をとってくるとそういうわけにはいきません。皮膚のハリや弾力が低下し、筋膜や脂肪層の構造も緩み、シワがどんどん刻まれます。そうなると、今までと同じことをしていてもシワが進むだけです。ということで、まずは部分的なお話になります。左のイラストをご覧ください。前頭筋の硬さが問題になるため、前頭筋へのアプローチは当然ですが、実は帽状腱膜でつながっている後頭筋の動き



を出すことは大切です。そして、全体的な話になりますが、そこが硬くなってしまいう姿勢としては右のイラストのような猫背・ストレートネックの方です。この姿勢でいると、上記のイラストで示した部分が硬くなり、目の使い方も変わるので、おでこのしわがでやすくなります。では、次のページで続きを説明していきます。



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/>

[LINE]

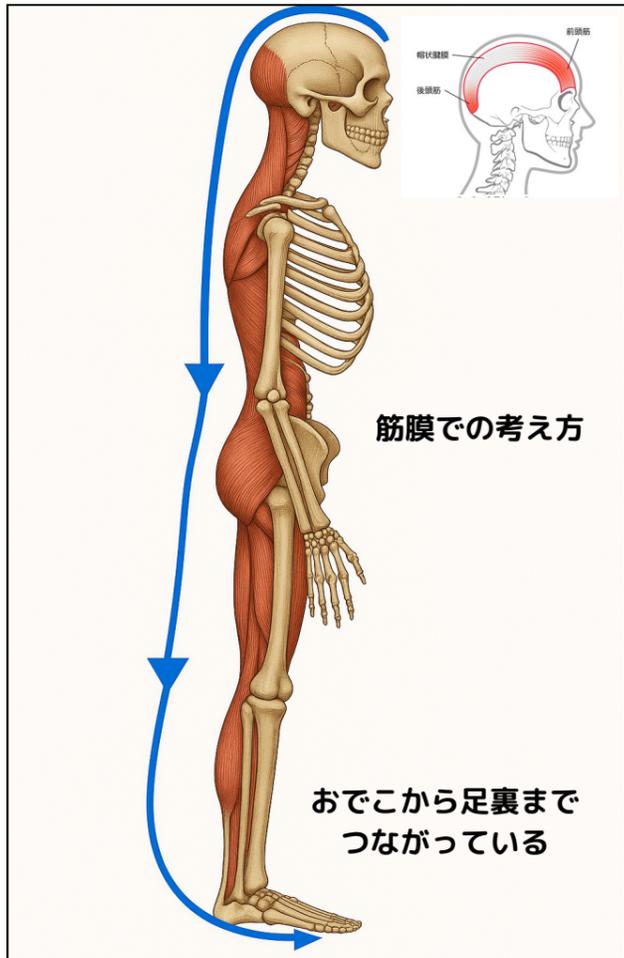


おでこのシワと姿勢の関係

おでこのシワに関しては、全身的な考え方が不可欠です！

さて、先ほどの続きです。人間の身体は思っている以上に全身が関係しています。肩の動きが悪いために肘が痛いとか、足の動きが硬いために膝が痛いとか、そういったことは、実際によくあります。では、左のイラストをご覧ください。人の身体には筋膜でつながっているという概念があります。今回ご紹介するのは、おでこから背中を回り足裏までつながっているという筋膜のラインについてです。極端な話をしますと、足裏が硬いためにこの状態にも影響するという考え方は、つまり足裏をマッサージして動きが出るようにすると、おでこも

リラックスするというイメージです。まとめに入ると、姿勢によって前頭筋に負担がかかる姿勢になる。そういう姿勢でいると全身的な筋膜にも影響してくる。そうすると、おでこのシワだけをマッサージしても変わるものではない、ということですね。もちろん、おでこの部分、そして後頭部の部分、背中から足裏までの筋膜、すべて関係し、そこに負担をかけるような姿勢を変えていく、ということが大切ということですね。しかし、このような姿勢をしても、前頭筋に負担をかけていても若い人は大丈夫なんです。若者っていいですね(笑)



お知らせ

いつも当院をご利用いただき、ありがとうございます。当院は、施術を含めすべて一人で行っている整体院ですが、現在、月会員様のみで30名となっています。そのため、一般の月会員受付は基本的に一度中止し、今後は通われている方からのご紹介のみお受けする予定です。なお、月会員は更新制のため空きが出ることもあり、単発での姿勢整体はこれまで通り受け付けております。もちろん、これまで通ってくださっている皆さまを最優先に考えておりますので、安心してご利用ください。今後ともよろしくお願いたします。

ひと言

今回は、おでこのシワについての話をしました。もともと美容へのアプローチも可能でしたが、当院の売りにはしたくないので発信は控えていました。でも、役立つ情報を出さないのも申し訳ないと思い、発信した次第です。少しでも、気になっている方のお役に立てたなら嬉しく思います。

院長の近況報告

通信発行から一年が経過しました！

今月号で『みらいの姿勢通信』を発行してから一年が経過しました。嬉しいです。施術を行いながらのこの通信、意外とプレッシャーでしたが、一年続けられてホッとしています。さて、話は変わりますが、続けるということにも才能はいると思います。もちろん、続けられないということが悪いとは思っていません。あくまで才能の一つと考えます。ところで皆様はストレングスファインダーという本はご存じですか。本を買ったシリアルナンバーでネットで自身の才能診断ができます。私の才能



診断の結果は以下の通りです。① 共感性 ② 信念 ③ 運命思考 ④ 成長促進 ⑤ 慎重さ ⑥ 回復志向 ⑦ ポジティブ ⑧ 収集心 ⑨ アレンジ ⑩ 未来志向となっています。これらは弱点に目を向けるわけではなく、強みを生かすことが大切というものです。そして、これらの資質を四つに分類したものが以下の「実行力」「影響力」「人間関係構築力」「戦略的思考」です。そして、私の①⑩はほとんどが、実行力と人間関係構築力です。積極的に周囲へ発言・発信する影響力、経営者に大切な戦略的思考がほぼ皆無です。でも、なかったら人に頼り、あるものに目を向けるのが一番です。なので、当院は広告ではなく紹介だけでほとんどやってきました。仕方なかったとも言えますが、でも、それが最善だったのだなと思っています。