

大切な家族の元氣をつくろう!

家族でチェック&ストレッチ! 身体の歪み改善

日常生活の中で無意識のうちにとっている姿勢やクセによって、身体は知らず知らずのうちに歪んでいるもの。歪みは、様々な不調を引き起こします。疲れが溜まりやすい、肩こりがひどいなどの症状の原因は、もしかしたら身体の歪みによるものなのかもしれません。今回は、歪みチェックや、歪み改善ストレッチをご紹介します!

骨盤の歪みチェック!

40cmの四角をつくり、その中心に立ち、目を閉じて、50歩足踏みします。

目を開いたときに立っていた位置で、歪みと引き起こしやすい症状がわかります。

結果発表!



ご用心! こんな習慣は歪みの可能性!

- 猫背である
- いつも同じ手でバッグを持つ
- 決まった側で噛んで食べる
- 同じ脚を上にして組む
- 頬杖をつくクセがある
- 決まった脚に重心を掛けて立つ

A 四角の中で前を向いていた

四角からはみ出していなければ特に問題はなさそうです。

B 前に動いた: 肩こりになりやすい

骨盤が前に傾いています。

C 後ろに動いた: 下腹ポッコリに注意!

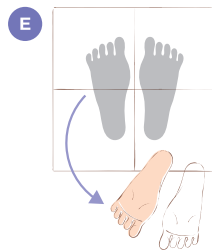
骨盤が後ろに傾いて腰の位置が下がっています。

D 左右に動いた: 腰痛になりやすい

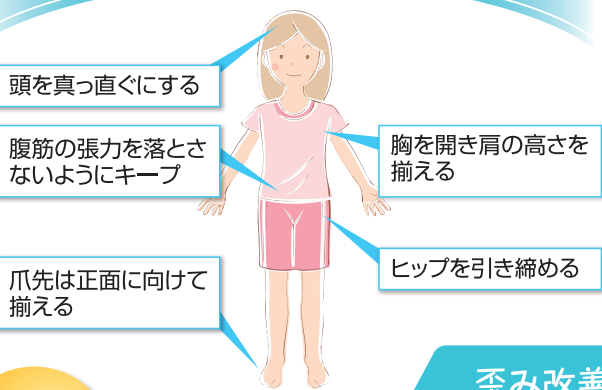
骨盤がその方向に歪んでいて筋肉バランスも崩れています。

E 左右に回った: 疲れが出やすい

背骨と骨盤がねじれています。



まずは正しい姿勢を身につけよう!



歪み改善! 簡単ストレッチ

体側伸ばし

左右のバランスを整えます。



足は肩幅に開き、両手を上に伸ばして頭の上で手を組みます。



頭と手を平行に保ったまま真横に曲げ、8秒間キープ。<左右3回>

※ストレッチは身体に無理のない程度に行ってください。

リラックスをしながら行いましょう。

骨盤リセット



仰向けに寝た状態で、手は身体の横に置き、両膝を立てます。脚を左右に倒して10秒間キープ。<左右10回>



寝ころんだまま両膝を抱え、ゴロンと転がります。背骨を刺激し、まっすぐしてくれます。<20回程度>