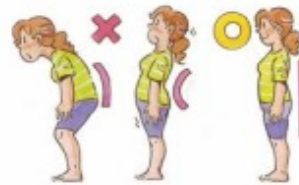


コルポ通信

H26・4・1 発行
第6号



お知らせ

4月1日から実施される消費税増税に伴いまして、当院では1日以降の自由診療を現行料金に100円プラスさせて頂くことになりました。また、保険負担分に関しましては、厚生労働省による診療報酬の改定に基づき対応させて頂きます。患者様にはご迷惑をおかけいたしますが、今後より一層の施術に努めて参りますので何卒ご理解、ご協力を頂きますようお願い申し上げます。

姿勢について

ドストレナーこと兼子ただし氏のもとで、正しい姿勢・美しい姿勢を作るパーソナルストレッチを学び「**適正姿勢施術士**」の認定を受けました。今までも悪い姿勢は体に負担がかかること説明してきましたが、新たに得た知識と経験をもとに正しい姿勢づくりを強化して行こうと思えます。



姿勢が悪いとスタイル（見た目の印象）が悪いだけではなく、健康面にも大きな負担がかかります。
①疲れやすい・コリやすい
悪い姿勢はカラダを支えている筋肉に負担を掛け、筋肉内に貯まった疲労物質が筋肉にダメージを与え、コリや痛みを作ります。



②ストレスに弱い

胸をピンと張って悩んでいる人を見たことがありますか？
大体の人が背中を丸め、うつむいている人を想像すると思います。体を伸ばした姿勢では、気持ちもオープンになり、ストレスを発散しやすくなるという事は実験でも証明されています。
また、うつむいた姿勢は胸部が広がりにくく、呼吸が浅くなり息切れ・動悸の原因にもなります。

③動きが鈍くなる

筋肉が硬くなると関節の可動域が狭くなりスムーズに動けなくなります。ケガの原因につながります。

④冷えやすい

姿勢が悪く、老廃物が貯まった状態が続くと、血流も悪くなります。足の末端が冷えやすくなります。また、下肢の血流が悪くなると心臓の負担も大きくなります。

⑤免疫力が下がる

悪い姿勢は、筋肉の活動量が落ち、体温を下げます。1度体温が下がると免疫力も低下するというデータもあります。免疫力は体温に左右されるのです。そうなる、風邪をひきやすくなります。

⑥太りやすい

姿勢が悪いと内臓はカラダに圧迫された状態になり、血流を悪くし内臓に脂肪が付きやすくなり、メタボ腹の原因になります。

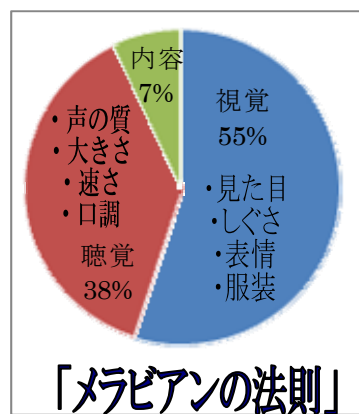
⑦老ける

背筋が伸びた良い姿勢は、若く見えますし、元気で明るい印象を与えます。



A
背筋が伸びて
きれいな姿勢

B
背中が丸くAに比べ
老けて見える



「メラビアン法則」

人が出会ってから第一印象を抱くまでの時間はたった6秒！
図で示した通り視覚と聴覚で9割を占めます。服装や顔の表情、声のトーンなど、目が合って挨拶をする間に第一印象は決まってしまうと言われていきます。
4月から新しい環境でスタート出来るように、朝は鏡の前で姿勢をチェックしてみましよう。



痛みや苦しみを和らげる事も大事ですが、症状を未然に防ぐ予防医学はこれからの時代に必要不可欠だと思えます。良い姿勢づくりはあらゆるリスク回避の可能性
があります。