

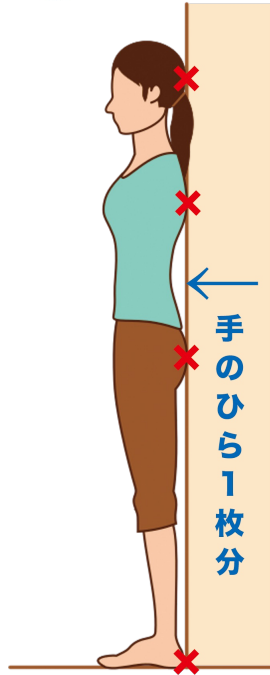
S字カーブ・ ストトレートネック

が得意になる講座



なごみ整体

良い姿勢とは？



正常

良い姿勢とは、壁に「かかと、お尻、背中、頭」をつけた時に「腰に手のひら1枚分の隙間」がある状態です。

腰に隙間が無かったり、有り過ぎたり、そもそも4点全てを壁につけるのが辛い場合は、「S字カーブが崩れている」と判断し、良い姿勢とは言えません。

S字カーブが崩れる影響

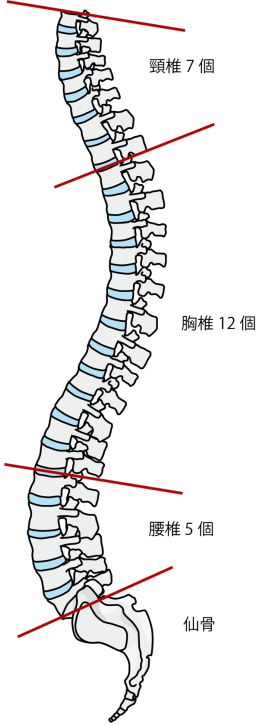
- 筋肉に対する影響.....肩こり、腰痛など慢性的な筋肉の緊張をつくってしまう。全身のどこが痛くなくてもおかしくない。
- 骨・関節に対する影響...余計な負荷が骨や関節にかかり、変形を生む。
- 内臓に対する影響.....一部の内臓の位置が変化したり、圧迫を受けることがある。
- 日常生活に対する影響...筋力とのバランスではあるが、高齢になると、こけやすくなったりする。
- 他人に与える影響.....見た目の印象が大きい。いろいろな部分で他人からの評価につながる。
- 自律神経に対する影響...神経や筋肉の主要な部分の緊張によって自律神経が失調する。
- メンタルに関する影響.....集中力ややる気、元気の低下につながる。

姿勢のパターンは？



●大きく4種類

- ・正常
- ・カイロロジス(後弯-前弯)
- ・フラットバック(平背)
- ・スウェイバック(後弯-平坦)



理想



骨盤前傾



骨後傾盤



猫背



ストレートバック



スウェイバック



理想



反り腰



背中猫背



腰猫背



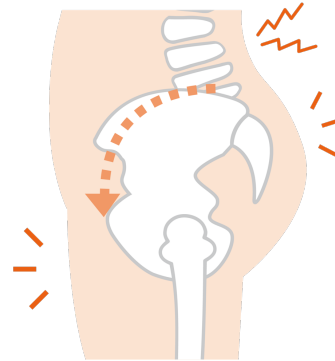
浅座り



背骨が大黒柱で骨盤が基礎

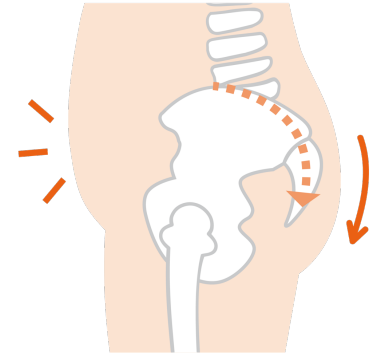
- ・脊柱起立筋 ⇔ 腹直筋
- ・腸腰筋 ⇔ 大臀筋
- ・大腿直筋 ⇔ ハムストリングス

前傾



- ・反り腰・腰痛・お尻が出っ張る
- ・前ももが張る

後傾



- ・猫背・ぼっこりお腹・お尻が垂れる
- ・内臓機能の低下・便秘など

※あくまで...骨盤の前傾と後傾の話で、側湾に関してはもっと複雑に絡み合う。

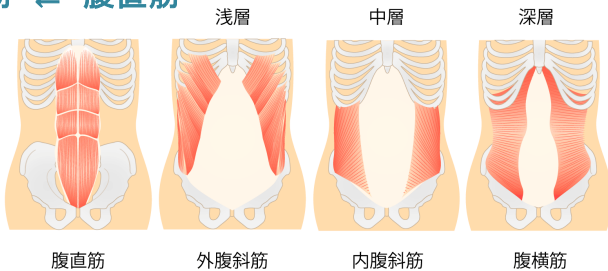
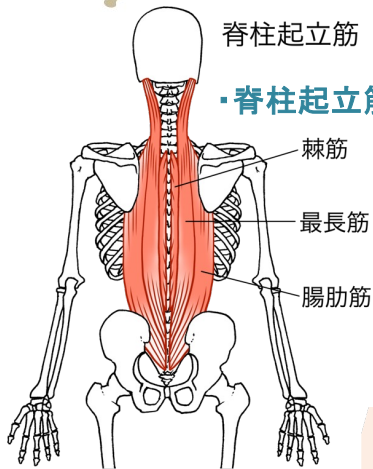
上に書いた筋肉は、代表的なもので...
他にも骨盤を前傾、後傾したり歪める筋肉はたくさんある！

骨盤の前傾、後傾に関わる筋肉たち

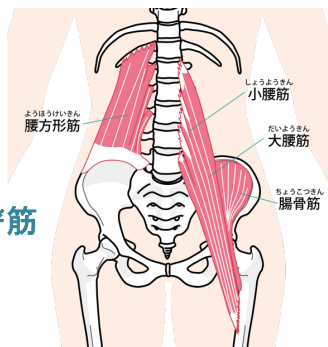
脊柱起立筋

【腹筋群】

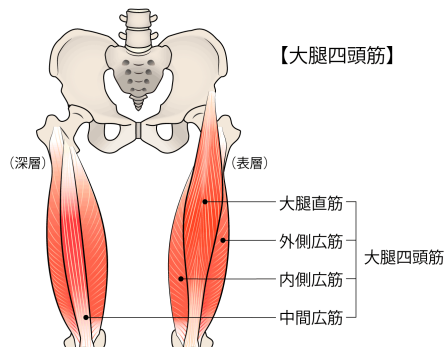
・脊柱起立筋 ⇔ 腹直筋



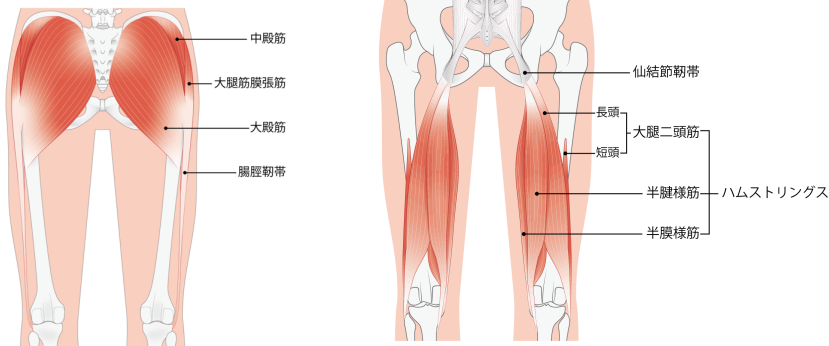
・腸腰筋 ⇔ 大臀筋



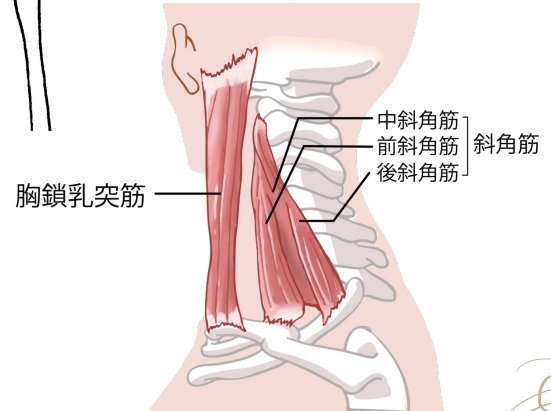
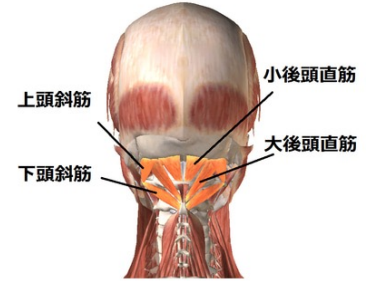
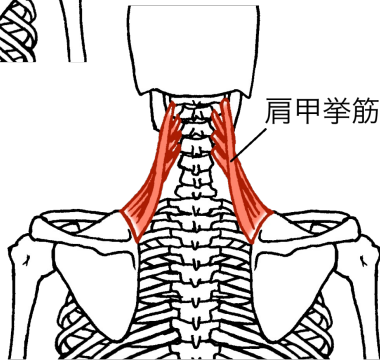
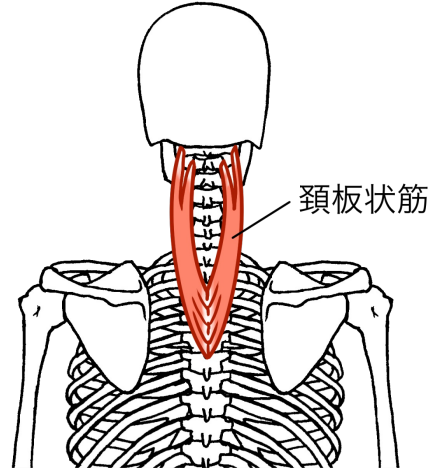
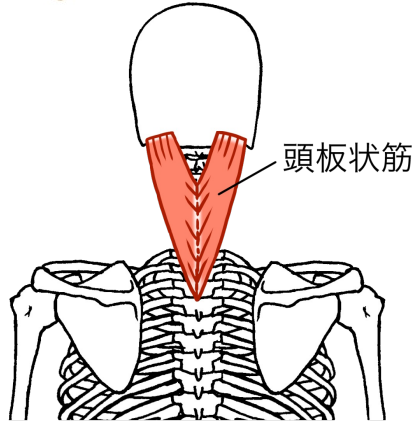
【大腿四頭筋】



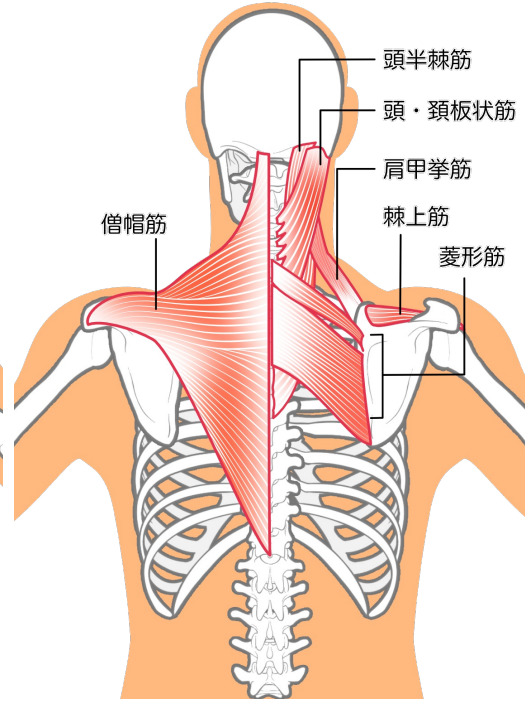
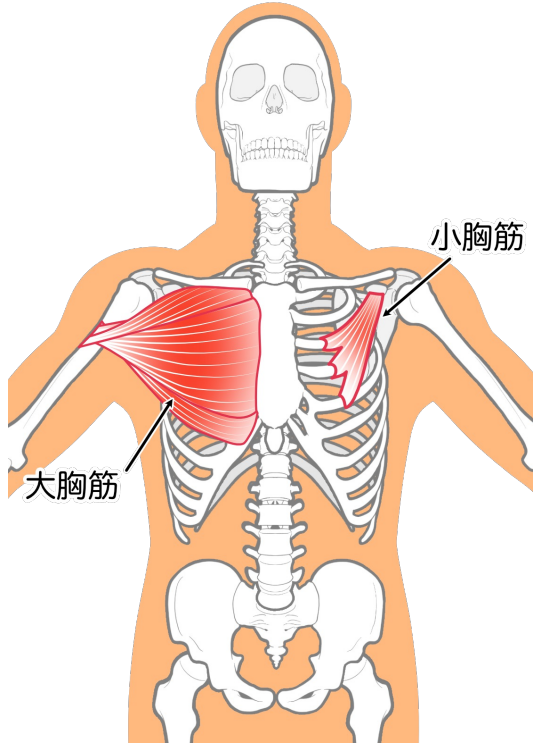
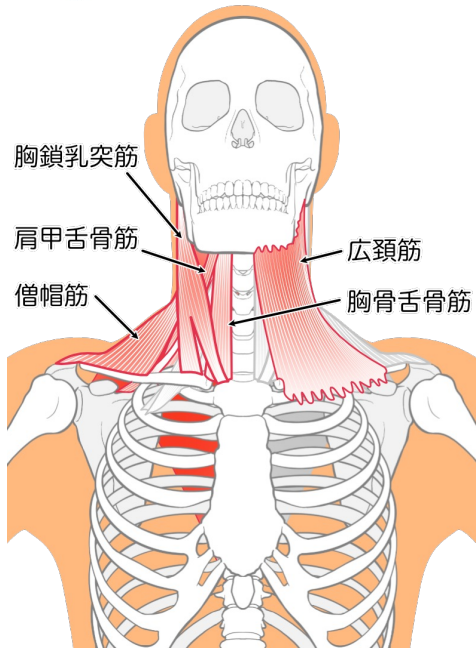
・大腿直筋 ⇔ ハムストリングス



ストレートネックと影響しあう筋肉



ストレートネックと影響し合う筋肉



施術のポイント

●可能であれば、Befor&Afterを実感していただく。

- ・壁に、カカト、お尻、肩甲骨を付けた時の頭の位置や肩周りの張り具合。
- ・力を抜いて自然に立っていただいて、横から首の写真を撮影する。

頚椎は背骨の中でも、小さく腰椎ほど上下の関節がしっかり噛み合っていない。

また、胸椎のように肋骨で固定されていないため、自由に動きやすい。

胸椎が動かなくても、正常であれば頭は90°までは横を向ける。

胸椎、腰椎よりも強度が弱く、脳に向かう血管や神経が触れやすいため、デリケートな場所になっている。

施術者の意思で頚椎を動かす場合は、決して力任せにしない。

ジワっと、可動域の限界まで動かした後は、本人の呼吸で筋肉がゆるむのを待つか、直接、筋肉に触れたり、ゆらしたりしてほぐすようにしてください。

イタ気持ちいい範囲を限度として、ゆるまない時ほど、小さく、優しくです。