

# セルフケア動画

## 1. 呼吸法

呼吸はセルフケアの最も大切な要素。特に息を吐くことで力を抜くのが上手になることを目指します。

## 2. カンタン骨盤矯正

大黒柱(背骨)を支える基礎が骨盤。基礎がゆがむと大黒柱がまっすぐ立てません。大なり小なり誰もがゆがんでます。

## 3. ベストキッド

股関節と背骨の土台部分(仙腸関節周辺)をやわらかくするのが目的。良い姿勢ができるように骨盤を起こす練習。

## 4. おしり歩き

背骨の土台部分(仙腸関節周辺)をやわらかくするのが目的。

## 5. 腰椎ストレッチ

背骨を支える筋肉をやわらかくすることで、背骨の隙間を広げるのが目的。

## 6. 逆エビストレッチ

背骨を矯正的に反らすのが目的。

## 7. 肩甲骨ストレッチ

肩甲骨がスムーズに動くようにするのが目的。

## 8. 首枕ストレッチ

首にカーブをつくることでS字カーブをつくるのが目的。同時に背中側が全てゆるみます。

## 9. 背骨ねじり

背骨で一番使わない胸椎をねじるのが目的。

## 10. 巻き肩ストレッチ

肩まわりの筋肉をほぐすことで胸を張れるようにするのが目的。

# セルフケアの提案1

緊張性頭痛 呼吸法＞首枕＞巻き肩＞肩甲骨＞背骨ねじり＞骨盤矯正

寝違い・首が回らない 呼吸法＞首枕＞背骨ねじり＞巻き肩＞肩甲骨＞骨盤矯正

肩こり 呼吸法＞骨盤矯正＞首枕＞巻き肩＞肩甲骨＞背骨ねじり

巻き肩 四十肩・五十肩 呼吸法＞骨盤矯正＞首枕＞巻き肩＞肩甲骨＞背骨ねじり

肩甲骨こり 頸椎椎間板ヘルニア 呼吸法＞骨盤矯正＞首枕＞肩甲骨＞巻き肩＞背骨ねじり

背中ハリ・痛み 呼吸法＞骨盤矯正＞首枕＞ベストキッド＞おしり歩き＞腰椎＞逆エビ＞背骨ねじり

腰痛 呼吸法＞骨盤矯正＞首枕＞ベストキッド＞腰痛＞おしり歩き＞逆エビ＞背骨ねじり

背骨 呼吸法＞骨盤矯正＞首枕＞背骨ねじり＞ベストキッド＞おしり歩き＞腰椎＞逆エビ＞肩甲骨＞巻き肩

ギックリ腰 ※基本は安静にして、やれることからイタ気持ち良い範囲でやっていく

呼吸法＞首枕＞腰椎＞骨盤矯正＞ベストキッド＞おしり歩き＞背骨ねじり＞肩甲骨

坐骨神経痛 おしり周辺 呼吸法＞骨盤矯正＞おしり歩き＞ベストキッド＞腰椎＞首枕＞背骨ねじり＞肩甲骨

腰椎椎間板ヘルニア 脊柱管狭窄症 呼吸法＞骨盤矯正＞腰椎＞首枕＞おしり歩き＞ベストキッド＞背骨ねじり

## セルフケアの提案2

肋骨周辺・脇腹 呼吸法＞骨盤矯正＞巻き肩＞肩甲骨＞背骨ねじり＞首枕＞おしり歩き＞逆エビ

股関節 呼吸法＞骨盤矯正＞ベストキッド＞おしり歩き＞首枕＞背骨ねじり＞腰椎＞逆エビ ※他にも最適なものあり

むくみ 呼吸法＞骨盤矯正＞ベストキッド＞おしり歩き＞首枕 ※他にも最適なものあり

腕のシビレ 呼吸法＞骨盤矯正＞首枕＞背骨ねじり＞巻き肩＞肩甲骨 ※他にも最適なものあり

脚のシビレ 呼吸法＞骨盤矯正＞首枕＞腰椎＞背骨ねじり＞ベストキッド＞おしり歩き＞肩甲骨 ※他にも最適なものあり

膝痛 呼吸法＞骨盤矯正＞首枕＞ベストキッド＞おしり歩き ※他にも最適なものあり

O脚・X脚 呼吸法＞骨盤矯正＞首枕＞ベストキッド＞おしり歩き＞腰椎＞逆エビ ※他にも最適なものあり

ふくらはぎがツル 呼吸法＞骨盤矯正＞首枕＞ベストキッド＞おしり歩き＞腰椎 ※他にも最適なものあり

妊婦 呼吸法＞骨盤矯正＞首枕＞ベストキッド＞おしり歩き＞逆エビ＞肩甲骨＞巻き肩＞背骨ねじり ※症状による

睡眠障害 自律神経 うつうつとした状態

呼吸法＞骨盤矯正＞首枕＞巻き肩＞肩甲骨＞ベストキッド＞おしり歩き＞背骨ねじり ※症状による