

Vol.25

院長 関の

Face to Face

2010年 7月 1日発行



後姿や横から見た姿は、年齢をごまかせないものです。なぜなら「姿勢」が正直にその人の生活習慣を物語るからです。今回は正しく美しい姿勢を保つにはどうしたらいいかというお話です。最近、痩せた体より引き締まった体の方が美しいという考えに改められてきました。そして理想の体を手に入れるために、コアコンディショニング、体幹を鍛

美しい姿勢はどのように作られる?...体幹を鍛えよう



える、など体の中心を内部から鍛えるエクササイズが注目されています。ピラティスなどはその代表的なものです。ヨガや太極拳も体のバランスをとるために体幹を意識します。いずれも体の中心を鍛えてぶれない体を作ることが目的としていなのです。私の治療、腹部調整ではまず体の中心であるお腹を診ます。体幹が弱っていると様々な部位に不具合が生じてくるから

です。加えて体幹を鍛えることは内臓を助けることにもつながります。つまり美しい姿勢で生活することは見た目だけでなく健康のために必須だということ。地面に足裏をしっかりとつけ、重心が偏らぬようきちんと立てますか?ぐらぐらししないで立ち続けるためには、おのずと丹田に力が入り、体幹を意識します。立ち続けられないのは体幹が鍛えられていないから。まずは、美しい姿勢で立つことを目的にトレーニングをはじめてみるのはいかがでしょう。

関 修一(せきしゅういち)

健育会 東銀座整骨院・鍼灸院・
整体院 院長

代替医療の総合治療院としての
確立を目指す

タイトルの「face to face」は患者さん自身と向き合って患者さんの症状と闘うことを願ってつけた
* 毎月1日の発行です