

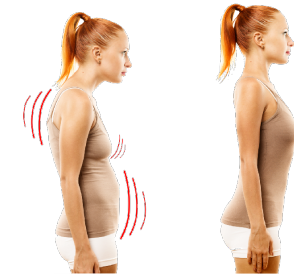
# 体にやさしい動き方・体操

自分のからだに  
目を向けていますか？



こんな状況に陥っていませんか？

- ✓ 後ろ姿がみっともないと思っている
- ✓ 背中が丸くなって年齢以上に老けて見られる
- ✓ からだがあちこち辛い・痛い  
(肩こり・腰痛・足のしびれ etc)
- ✓ 寝ても疲れが取れない
- ✓ なかなか痩せられない
- ✓ 足がむくみやすい
- ✓ すぐに難儀になる
- ✓ なんだか調子が悪い
- ✓ 最近イライラする
- ✓ 許せないことや人がある



# 人のため >> 自分のため



首こり・肩こり

腰痛・ぎっくり腰

足のしびれ・痛み



人を癒し  
夢を育てる場

からだところの  
メンテナンススペース  
庸（みち）



中野駅前  
ブラジルビル2F



森田浩庸

（もりたひろみち）

- ・人を癒し育てるセラピスト
- ・理学療法士



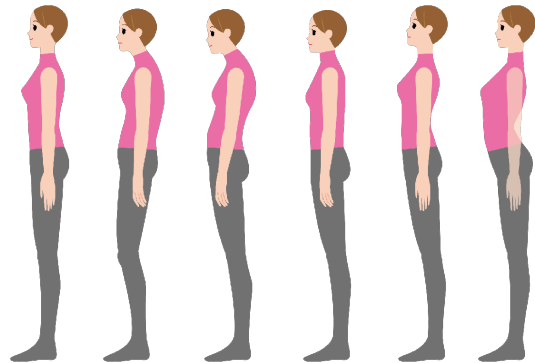
『姿勢（からだ）は「今」のあなたを写している鏡』

『からだところは繋がっている』

『からだは素直にあなたに語りかけ嘘はつかない』



Q あなたはどんな姿勢・歩き方をしている？



自分のからだに  
目を向けていますか？



人は目の前の人から影響を受け続けている



子は親を写す鏡

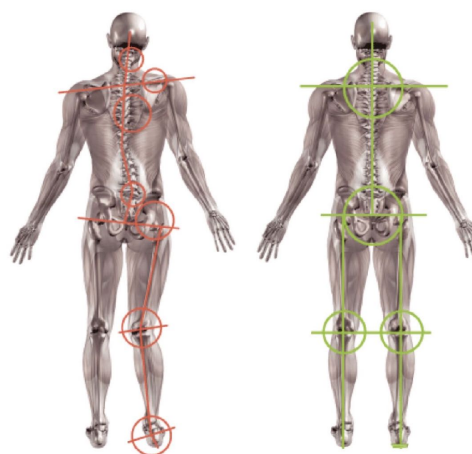


からだを「優しく」ケアするために  
知っていてほしい  
6つのポイント



### ポイント①

からだは1箇所崩れるとガタガタし始める



姿勢が崩れてくると  
どんどん  
力が入らなくなる

そして

動けなくなると  
どんどん  
硬くなる

SUPER feet 資料より



### ポイント②

痛み = サイン ≠ 原因



### ポイント③

中間管理職に無理させて悲鳴をあげている

パワハラ系上司・動かない部下がいるかもしれない！



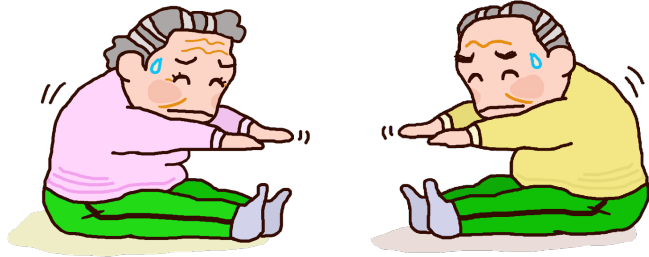
痛みのある上と下に  
問題があるかもしれない



### ポイント④

からだに優しくしてあげる  
= 押して硬いところを解きほぐす

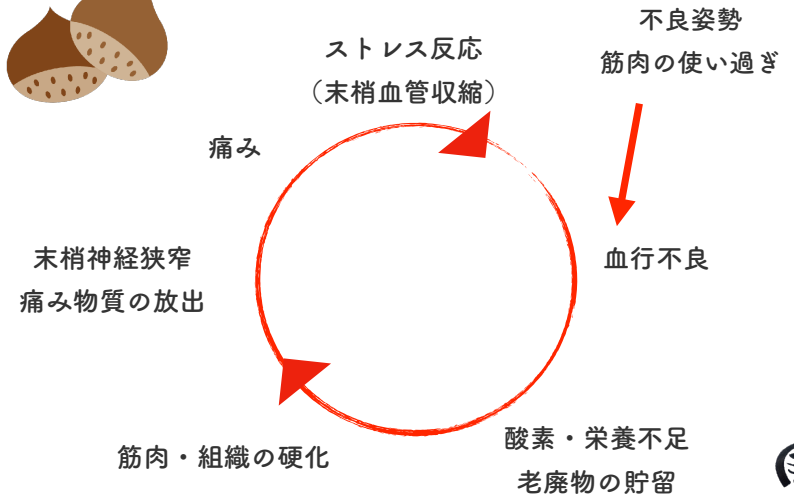
こり = 血の巡りが悪くなる ⇒ 痛くなる



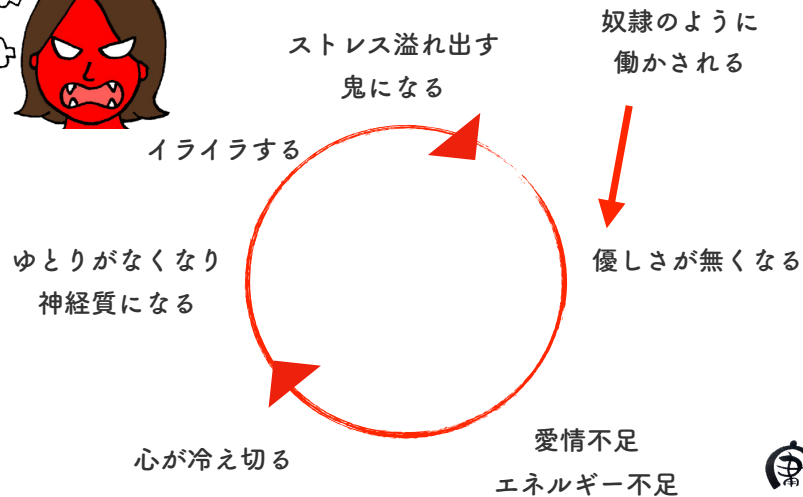
そして、動かし続けること



### 凝り（こり）の悪循環ループ



### 鬼嫁の悪循環ループ

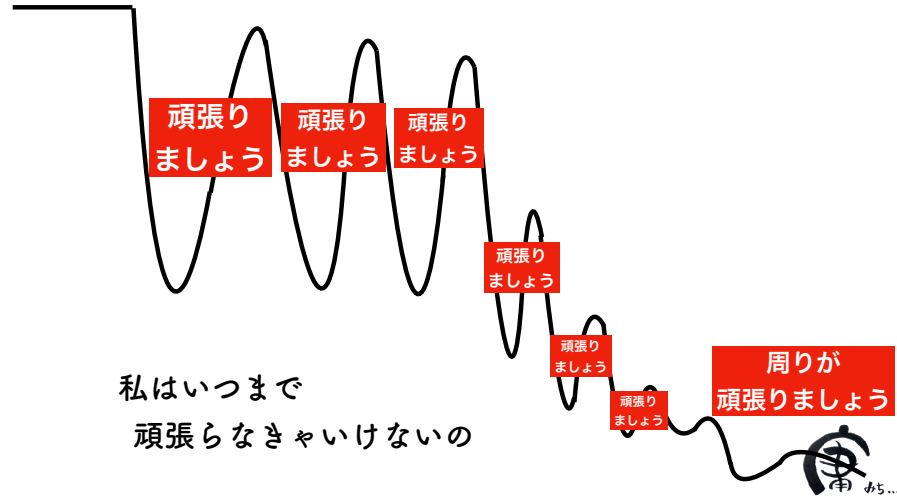


大切なことは  
からだところを  
「ほぐす」「温める」「満たす」



ポイント⑤

「頑張りましょうは長続きません」

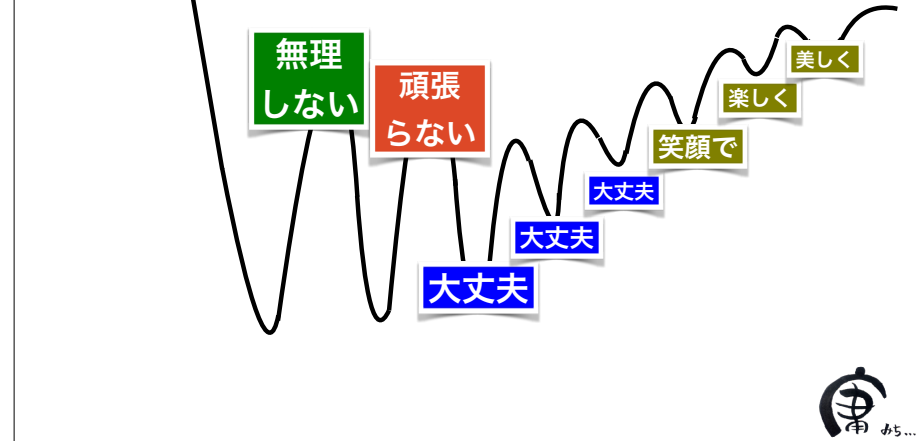


ポイント⑥

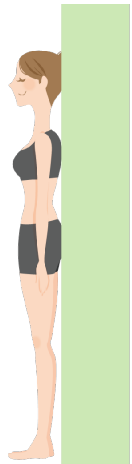
合言葉は「無理しない・頑張らない」

そして

「諦めない」



Let's 姿勢チェック！姿勢のチェック方法



壁にもたれかかりチェック

頭

背中（肩甲骨）

お尻

がついていることを確認！

腰は手は入るけれども

こぶしが入らない

踵は壁につけても

2～5cm離れても良い



セルフケア実践



# ふくらはぎグリグリ



# 足踏み（かかととトントン）



# うつぶせゆらゆら



# スクワット



## 腰フリフリ



腰・股関節に手を当てて左右に腰をフリフリする



## やじろベェ〜!



足・身体をしっかり伸ばして左右にリズムカルにトントン



## 横隔膜ゆるゆら



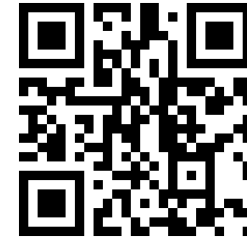
## 鎖骨ぐるぐる



## セルフケア（側頭部）



Youtubeで本日の体操を  
ご紹介しています



## 自分のため＝幸せ＝人のため

あなたの幸せが家族の幸せにつながる



からだところのメンテナンススペース



## 姿勢（態度）が変われば人生が変わる

からだの見た目（印象や）が変わる  
物事への取り組み方（姿勢）が変わる

その結果…



EOS

施術やミニ講座などを行なっています（出張可）  
お気軽にお問い合わせください

