

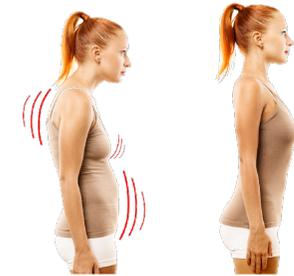
体にやさしい動き方・体操

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



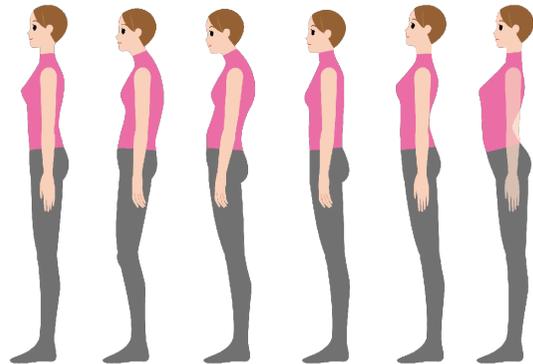
『姿勢（からだ）は「今」のあなたを写している鏡』

『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

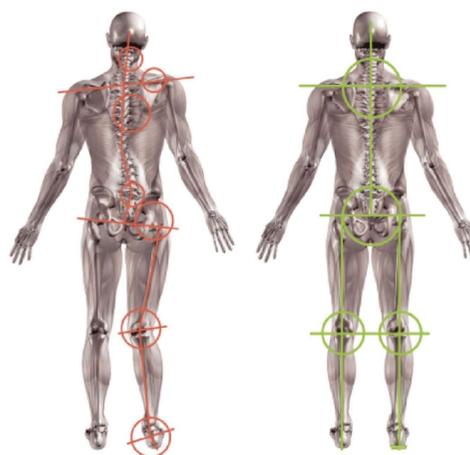


からだを「優しく」ケアするために
知っていてほしい
6つのポイント



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！



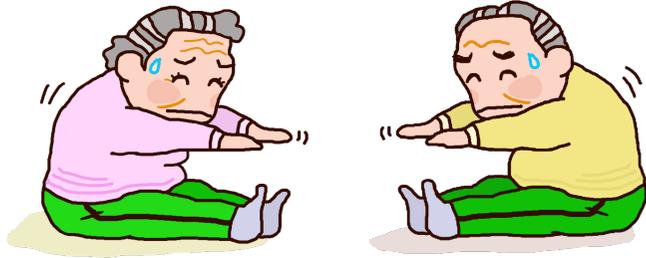
痛みのある上と下に
問題があるかもしれない



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

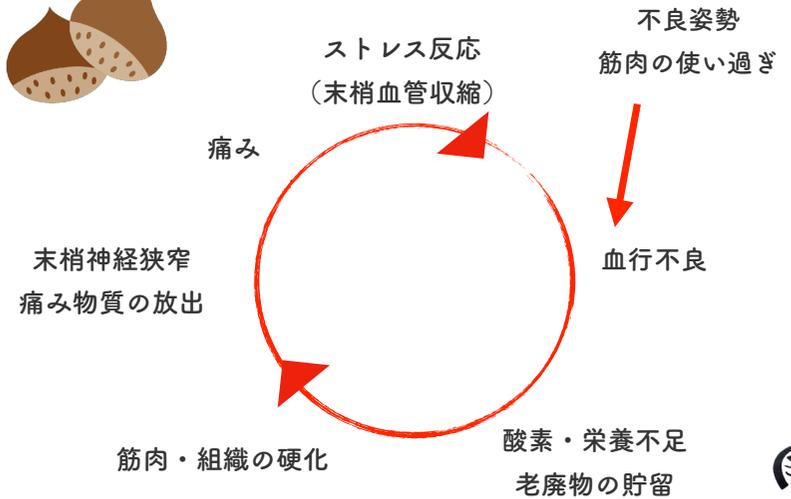
こり = 血の巡りが悪くなる ⇒ 痛くなる



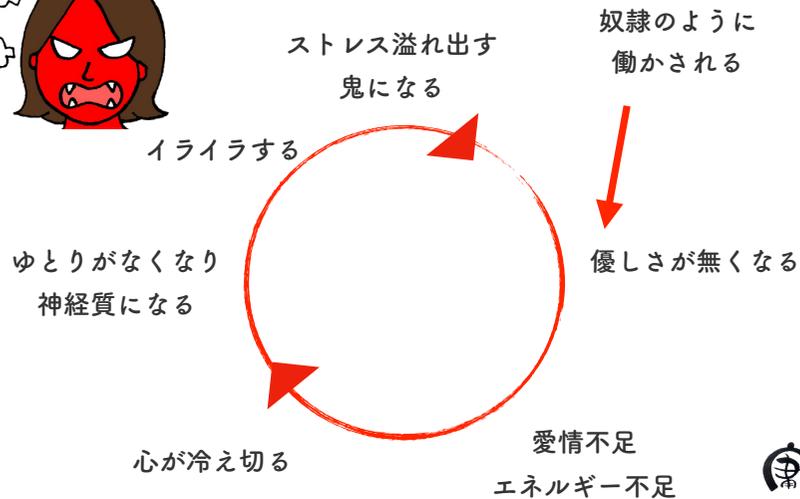
そして、動かし続けること



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」



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  あし...

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

