

パリティ通信

あなたの「知りたい!」「聞きたい!」を、パリティシュ&読者が取材してきました。さて今月の調査内容とは!?

姿勢美人になって健康的ボディGET!

日頃、あまり気にしない自分の姿勢。でも、実は姿勢こそが健康の秘訣らしい!?。そこで『あさひ整体院』の佐藤院長に、姿勢の重要性についてうかがった。

「ラクな」姿勢
それが間違っていた!?

姿勢美人を目指して、早速佐藤院長にインタビュー—

「私のところ」に初めていらっしゃる方のほとんどは、姿勢が悪くなっています。自分が「ラクだ」と感じる姿勢。実はここに問題であることも多いです。悪い姿勢がつけになると、正しい姿勢よりも悪い姿勢のほうがラクだと感じますから—

「ラクだかじ」ついでに悪い姿勢を何年も続けていると、筋肉のつき方がアンバランスになり、関節の動きも固くなって猫背やO脚、骨盤の歪みなど、もっともつと悪い姿勢が定着してしまっている。姿勢って、本当に大切なんだ。



佐藤実院長
日本カイロプラクティック医学協会(JAOM)会員。JAOM認定カイロプラクター

「あさひ整体院」では、姿勢に関する悩みがある人のために、姿勢チェックを行う。

「チェック後、カイロプラクティックの施術によって、猫背やO脚、骨盤などを正常な位置に戻していくだけでなく、正しい姿勢についてのレクチャーも行います。正しい姿勢をとっていれば、筋肉も再びバランスよくつき、肩や腰の痛みなどの悩みも軽減されるでしょう」

なるほど。ここで、自分の姿勢を見直すことが体の悩み解消につながるのだ。

「姿勢が良くなれば、健康的なスタイルも取れますよ—」

たかが姿勢、されど姿勢。あなたも、立つ、座る、歩くといった基本動作の美しい「姿勢美人」を目指そう!

〈姿勢チェックリスト〉

次のうち、当てはまる項目がいくつありますか?

- 足を組む
- 横座りやベタン座りをする
- あぐらをかく
- 高枕で寝る
- 横向きで寝るとき、いつも同じ向きになっている
- 長時間イスに座ったり、パソコンに向かっている
- 前かがみや中腰が多い
- バッグを持つ手がいつも同じ
- 立っているとき、いつも同じ足に体重をかけている
- 6cm以上のヒールを履くことが多い

5項目以上当てはまる人は、姿勢が悪くなっている可能性大!!

取材協力

日本カイロプラクティック医学協会認定 **あさひ整体院**

<http://www.asahi-in.com/>

☎ **027-327-1474** 予約優先

高崎市松物町1-5 シンフォニア高崎城址2F

受付 平日/10:00~21:00 不定休
土日祝/10:00~18:00

年末年始 12/31~1/3休

「パリティシュ」で **カイロプラクティック 1,000円OFF!** (初回限定)

院長執筆本 定価1,000円

あさひ整体院にて限定発売中!

あさひ健康通信

●カイロプラクティック(75分) 5,000円
●トリガーポイントセラピー(60分) 4,000円
●カイロ3回券 12,000円

初診料・カウンセリング料無料