

2023年9月8日 Jアルファビクス

# パフォーマンスをあげるための 身体と心の健康セミナー

～知らないうちに不調を引き起こす危険なスマホ姿勢～

アルファビクススーパーバイザー

古谷寿美



# 身体と心の健康とは

【健康な身体は温かい】 恒常性 = ホメオスタシス

【気分がよいと身体が動く】 病気 = 気の病

- ・ 気圧変動によって引き起こされる血圧と血流への影響
- ・ 室内外の温度差による疲労感と不調

活動不足を改善して体力の維持に努める

# スマホ姿勢の身体



**スマホを持つ手** : 指、手のひら、手首、  
肘関節、肩関節、腕を固定する脇と背中などの硬直

**画面を見る頭部前傾** : 首周囲、鎖骨周囲、頭部を固定  
する頸部と背中の中の硬直

**指以外の動作を停止し全身の硬直状態をつくり  
血流を低下させ酸素不足を引き起こす**

# 首下がり症候群

頭が下がって前を向いていられなくなる状態

<リスク> 長時間うつむいて手作業を続けること

・ 読書 ・ パソコン ・ 手仕事 ・ 居眠り

<予防と改善> ・ 身体の歪み調整 ・ 筋力強化

スマホ姿勢・ストレートネックは首下がり症候群の発症リスク

# 首こり・肩こり

## <不調を伴う症状>

- ・重怠さ
- ・張り
- ・痛み
- ・ストレス
- ・気分の落ち込み

## <発症リスク>

- ・加齢
- ・生活習慣
- ・ストレスの蓄積
- ・過緊張

## <発症の現状>

- ・血流不足→酸素不足
- ・姿勢の悪化→緊張、筋力低下

**年齢に応じて暮らしの見直しをする**



# ボディワークを習慣化する

## <不活発習慣を解消する>

- ・ 生活の中での活動代謝能力を保つ ⇒ 調整維持管理

## <身体と心を整える習慣>

- ・ 思考の癖や偏りを整える ⇒ 自律神経バランス調整

**呼吸が整うと姿勢が変わる**

# アルファビクス

アルファ波ミュージック

オリジナル呼吸法

8秒間息を吐き 8秒間息を吸う

瞬発力を使わず持続的に行う

バンドエクササイズ

アルファビクスバンド(オリジナルのゴムバンド) を用いる

オリジナルリラクセーション



# アルファビクスバンド

アルファビクスバンドを使って行う動作



動作の補助的に働き、可動域を大きくする

持続的低負荷で、効率よく筋活動を支える

- ・ 首喉の周囲
- ・ 肩周囲
- ・ 肩甲骨周囲
- ・ 鎖骨周囲



# 頭部をほぐすアルファビクス動作

## 頭部の血流を調整する動作

アルファビクスバンドを後頭部にあて  
呼吸に合わせて頭を前後に動かす

- ・首肩の緊張緩和
- ・自律神経の調整
- ・姿勢バランス調整



# アルファビクスバンドで行う呼吸

## 呼吸力を向上させる動作

アルファビクスバンドを背面にまわし  
胸郭をつつみこむ

- ・呼吸筋の筋弛緩を促す
- ・呼吸力を向上させる
- ・頭部への血流促進



# 肩甲骨周囲の実践的ボディワーク

頭部への血流不足を改善する姿勢の調整 = 前かがみ、閉じ肩  
背中に集中する交感神経の緊張を緩和する

- ・ 体幹部の緊張を緩める → 横隔膜を整える
- ・ 胸鎖乳突筋を調整する → 首周囲を整える



# まとめ

## 【アルファビクス動作】

- ・ 頭部と後背面の緊張を緩める動作
- ・ 腕を伸ばす運動
- ・ 肩のエクササイズ

**生活の中で調整・維持・管理を習慣にする**