

2023年10月13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

～季節の変化が身体に影響を及ぼす気象病～

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
- ・ 日照時間の変化で自律神経は強く影響を受ける
- ・ 寒暖差に適応する生活の中での工夫

自律神経調整に大切な睡眠の質と時間を見直す

気象病と寒暖差不調

季節の変わり目や天候による気圧・気温の急変動に
身体の調子が大きく影響を受けて不調をきたす

<よくある症状> ・頭痛 ・めまい ・首肩のこり ・気力低下

<リスク> ・身体の冷え ・血流の停滞 ・頭部の酸素不足

<予防と改善> ・身体の歪み調整 ・筋力強化

自律神経の調子を乱す生活習慣を改める

酸素不足による身体の反応

…身体が酸素不足になると…

酸素は脳で使われる分が最優先になり
その後に内臓や筋肉にまわされる
筋肉は酸素不足になり筋活動が低下



筋肉の張り、身体の重だるさ、頭の中のモヤモヤ
肩こり、腰痛、頭痛、めまい、冷えなど



ボディワークを習慣化する

<不活発習慣を解消する> ⇒ 調整維持管理

- ・ 生活の中での活動代謝能力を保つ

<身体と心を整える習慣> ⇒ 自律神経バランス調整

- ・ 睡眠 早めの就寝を習慣にする
- ・ 栄養 体温を保持する飲食の工夫
- ・ 活動 低負荷高頻度の維持管理

生活習慣から身体への働きかけを意識する

呼吸の仕方

腹式呼吸 = 横隔膜を意識する座位の姿勢

骨盤を座骨で立てる

左右に偏らないようにして座り背中自立させる

首は力まずに立て顎を引かない

肩・胸を左右に開く

鼻呼吸 = 口の状態

唇は軽く閉じている

舌は平らな状態で上顎にあてる

奥歯は上下隙間ができて噛み締めない



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

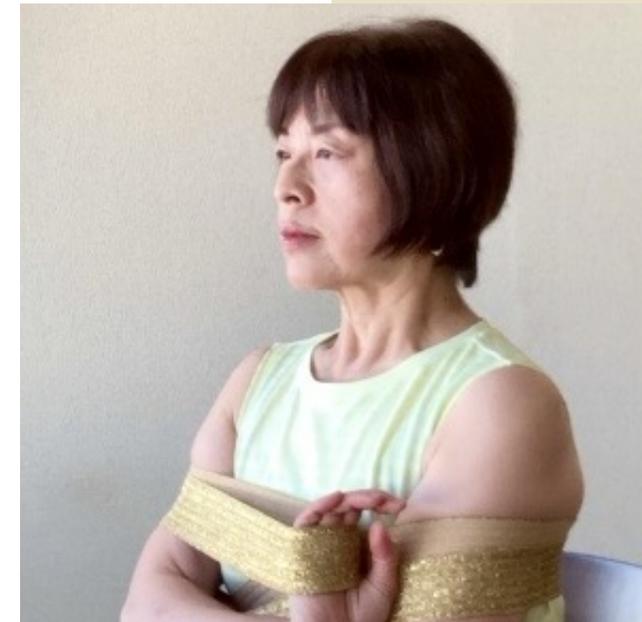


アルファビクスバンドで行う呼吸

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
- ・横隔膜を意識して呼吸力を向上させる
- ・頭部への血流促進



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

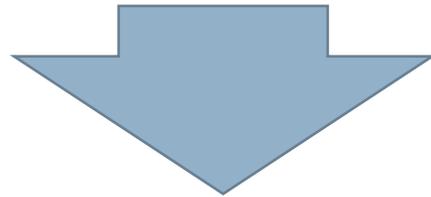
アルファビクスバンド(オリジナルのゴムバンド) を用いる

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
- ・肩甲骨周囲
- ・鎖骨周囲
- ・足裏アーチ

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】

- ・ 頭部と呼吸器の緊張を緩める動作
- ・ 座位で膝と足首の調整
- ・ 肩のエクササイズ

呼吸と姿勢の調整・維持を習慣にする