

2023年12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

～冷え性を克服して免疫力を高める～

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

- ・ 日照時間の減少により活動量が低下する
- ・ 気温とともに体温が下がり免疫力が低下する

身体の内側から冷やさない生活習慣

免疫力を高める

【免疫力が低下すると】

- ・ 風邪をひく
- ・ 嘔吐、下痢
- ・ 発疹

【免疫力アップのための要素】

- ・ 低体温を改善する = 内臓器の冷えの改善、ミトコンドリア活性
- ・ 低酸素を改善する = 積極的な外呼吸と内呼吸
- ・ 高血糖を改善する = 持続的低負荷エクササイズ、低負荷高頻度

積極的に体温を保持する暮らしの工夫

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
- ・ 体温をつくる

【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

冷え性の予防と改善

アルファビクス <実技>

- ・ 横隔膜を意識した呼吸
- ・ 座位での全身運動 = 腎ケア
- ・ 上肢下肢の連動による身体全体のバランス調整
- ・ 骨盤ユニット（横隔膜、骨盤底筋、腹横筋、多裂筋）の安定
- ・ 持続的低負荷エクササイズによるミトコンドリア活性

深部体温をつくるボディワーク

呼気の呼吸筋と吸気の呼吸筋



腹横筋

腹斜筋

下後鋸筋

胸鎖乳突筋

小胸筋

上後鋸筋



腹式呼吸による体幹部の安定 = 横隔膜、腹横筋、骨盤底筋

腎経筋を調整するボディワーク

全身の血流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



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

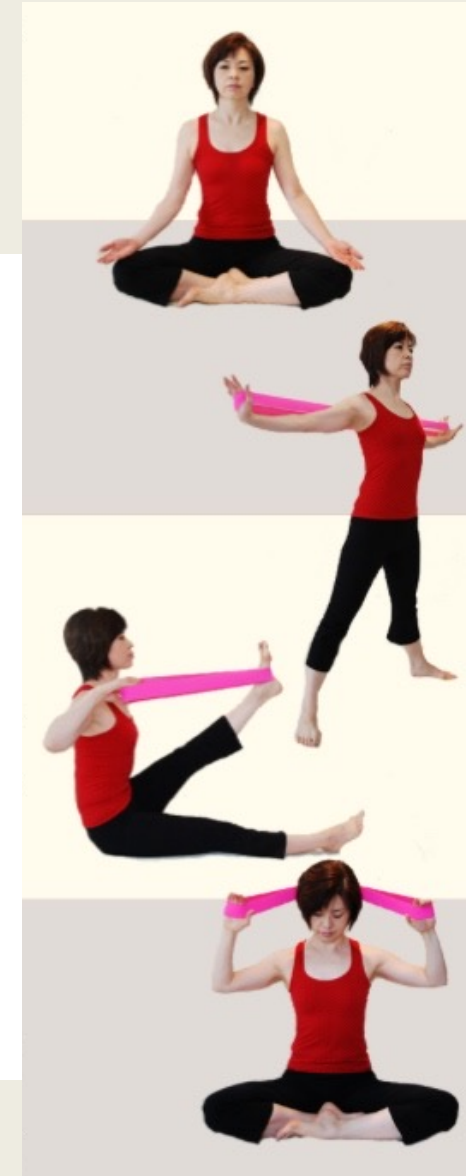
8秒間息を吐き 8秒間息を吸う

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

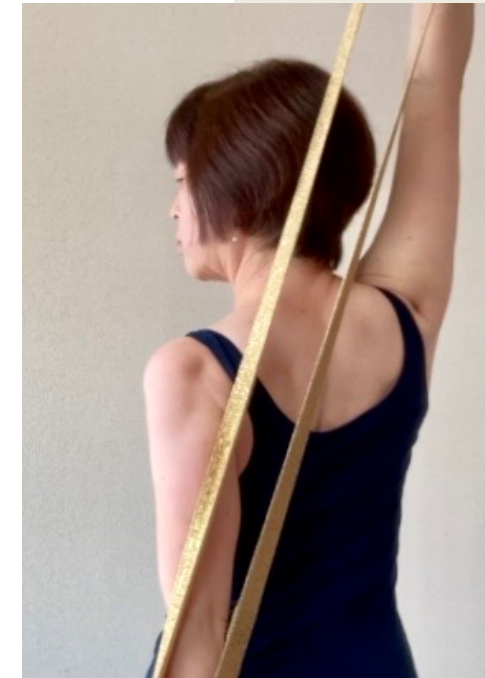


後背面を調整するアルファビクス動作

背筋群を調整する運動

アルファビクスバンドを持った両手を挙げ
片手を後面から体側へ下げていく

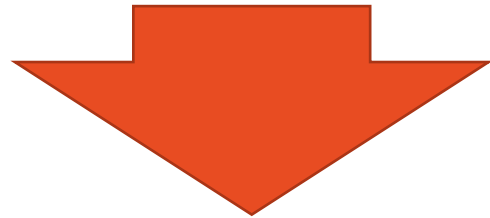
- ・ 肩甲骨周囲の筋弛緩を促す
- ・ 背筋群の筋力を向上させる
- ・ 後背面の血流促進



アルファビクスバンド

アルファビクスは専用のバンドを使って行う

- ・握る
- ・開く
- ・押す
- ・引く



バンドの反射負荷により効率的に筋出力を高める

- ・末梢へのアプローチ：全身の血流改善及び促進

まとめ

【アルファビクス動作】

- ・ 座位での全身運動
- ・ 背筋を調整する腕を伸ばす運動
- ・ 立位での代謝をあげる全身運動

筋疲労が翌日に残らない強度を継続する