

2024年9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

～危険！知らないうちに身体を弱くするスマホ姿勢とは～

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**

# 姿勢でつくられる健康

身体と心の健康に影響を及ぼす『呼吸』 『自律神経』

この呼吸と自律神経の働きは、

- ・ 姿勢を整えることでそれらの効果が発揮されます。
- ・ 姿勢の悪化によって健康な身体と心に問題を引き起こすこともあります。

呼吸力向上と自律神経バランス調整のために  
姿勢を整えることはとても大切です

# 習慣化するスマホ姿勢の身体

**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

**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

→閉じ肩・ストレートネックを引き起こす

→首下がり症候群の発症リスク



**身体の歪みを引き起こす要因→自律神経機能低下**

# 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】

＜原因＞ 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

＜健康への影響＞ 身体の歪み、体幹の筋出力低下、自律神経機能低下  
→尿もれ・誤嚥のリスク

＜予防と改善＞ 上肢の筋力強化：後背面筋出力向上→緊張緩和・稼働調整

スマホ姿勢が引き起こす身体の不調

# 肩甲骨周囲の実践的ボディワーク

姿勢調整 = 前かがみ、閉じ肩、首下がり

肩甲骨周囲の可動域リリース = 緊張緩和、稼働調整

- ・ 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

オリジナルリラクゼーション



# 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】

・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

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

手のひらアーチのリリースで肩関節位置調整

# 座骨と骨盤の位置調整をする

## 骨盤を座骨で立てる胡坐

アルファビクスバンドを腰背部から両膝にかける  
左右・前後に重心移動し座骨に意識を向ける

- ・首肩の緊張緩和
- ・自律神経の調整
- ・膝イタ、腰痛の予防と改善



# 頭蓋底のアルファビクス動作

## 頭部の位置調整をする動作

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

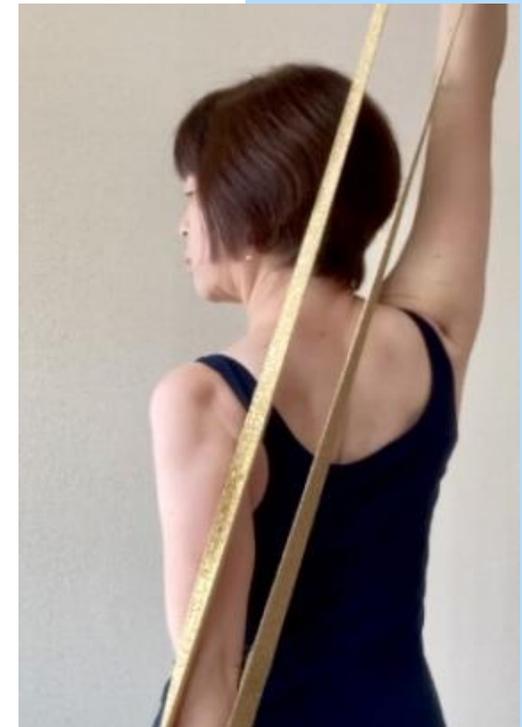


# 背筋群を調整するアルファビクス動作

## 肩のエクササイズ～捻り

アルファビクスバンドを持った両手を挙げ  
片手を後面へひねりながら下げていく

- ・ 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



# まとめ

- ▶ 肩甲骨周囲の調整 = 緊張緩和と強化、代謝促進
- ▶ 全身運動 = 上肢下肢のバランス調整

## 【アルファビクス動作】

- ・ 腰を伸ばす運動
- ・ 肩のエクササイズ～捻り
- ・ 膝を伸ばす動作
- ・ 背中緊張を緩める動作

**呼吸と姿勢の調整・維持・管理を習慣にする**