

2024年12月13日 Jアルファビクス 健康セミナー

# 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よう～

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**

# 冷え症と冷え性

**【冷え症】** 東洋医学的には「万病のもと」

**【冷え性】** 西洋医学上では体質とされる

身体の冷えを解消するために即効性のある方法はありません。  
生活習慣から改善に導いていきましょう。

**深部体温をつくるボディワーク**

# 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 → 体力低下

## 【免疫力向上のための要素】

- ・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

**<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**

# 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】

・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

# 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



# 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



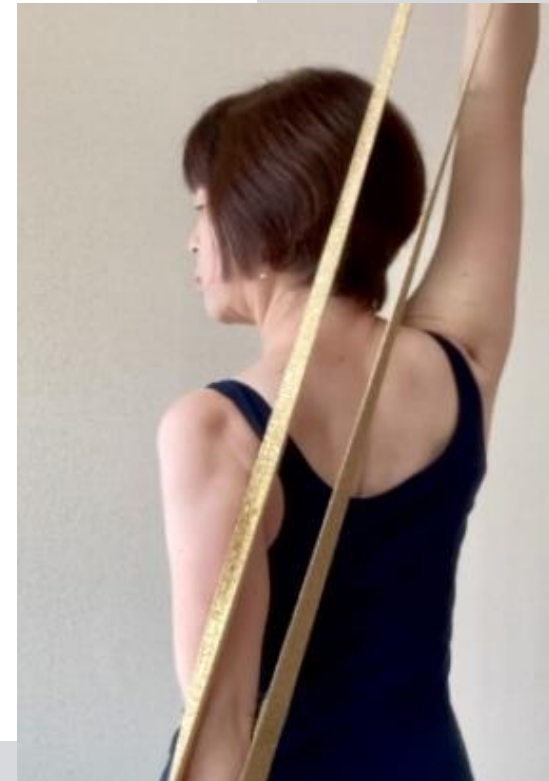
# 後背面を調整するアルファビクス動作

## 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



# 後背面を調整するアルファビクス動作

## 後背面の筋力を強化する運動

アルファビクスバンドを背中にあて  
両腕を胸の横から左右へ伸ばす

- ・ 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・前面後面のバランス調整

## 【アルファビクス動作】

- ・ 横隔膜呼吸
- ・ 肩のエクササイズ～捻り
- ・ 腕を伸ばす動作
- ・ 体側を伸ばす動作
- ・ 膝を伸ばす動作