

2025年4月11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

アルファビクスで生活習慣病を予防・克服する方法

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

気力・体力の低下 → 疲労・不調・ストレス・ケガ

【体温と酸素が足りている身体】

- ・自律神経の働きが整う
- ・免疫力向上
- ・気力と体力の保持

横隔膜呼吸で身体と心の歪みを整える

# 生活習慣病

## <生活習慣病の種類>

がん、心疾患、脳卒中、糖尿病、高血圧症疾患  
肝硬変、慢性腎不全など

## <生活習慣病の原因>

生活環境：暮らし、住居、職場など

食習慣：食事の内容・質・量、時間など

加齢：代謝能力の低下、内臓機能の低下など

## <慢性化した生活習慣の見直し>

- ・ 不活発習慣
- ・ 慢性的な低栄養状態
- ・ 栄養の偏り

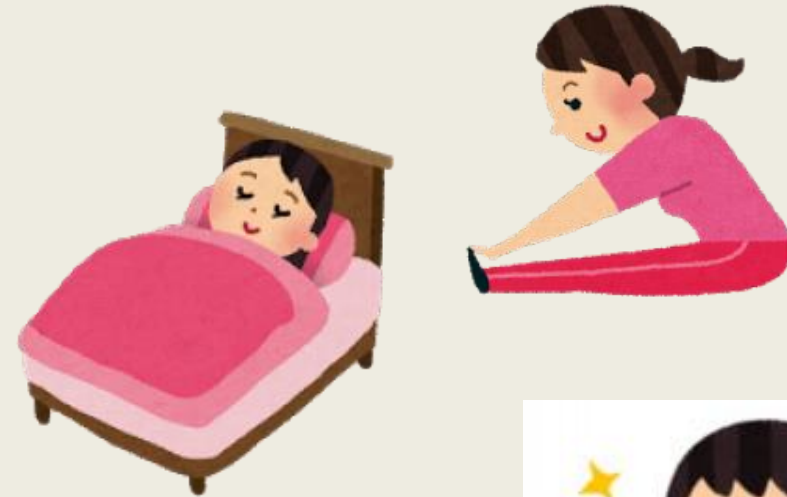
# 健康維持と体重管理

- ・ 身体 の 健康 状態 を 管理 する 際 に、 その 判断 基準 と して 体重 の 数 値 を 用 いる こと が 一 般 的 ある。
- ・ 体重 は 加 齢 に よ り 代 謝 が 低 下 する と 増 加 傾 向 と な り 維持 管理 が 大 切 に な る。

生活習慣から体重の調整維持管理

# 生活パフォーマンスの維持向上

- ・ 食事→「食べること」
- ・ 睡眠→「寝ること」
- ・ 運動→「動くこと」



身体と心の健康 = 生活パフォーマンス  
元気の基本 「身体→体調」 「心→気分」



# 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 健康体重を保持する飲食の工夫
- ・ 活動 低負荷高頻度の維持管理

# 代謝維持管理のためのボディワーク

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

# アルファビクス実技

## 【生活習慣病の予防と改善】

- ・ 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

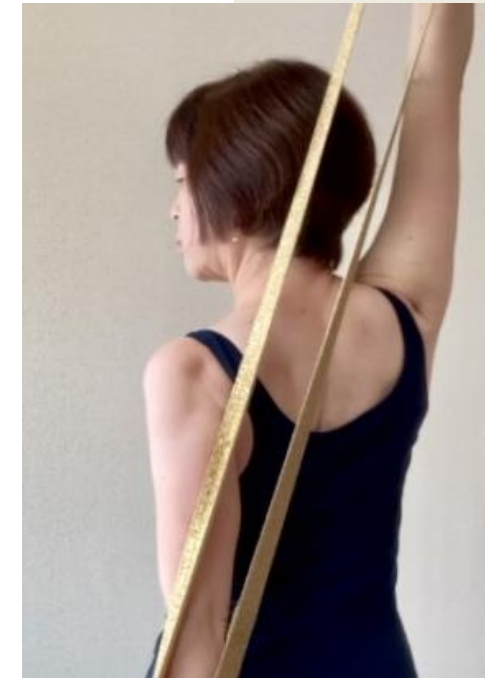
# 代謝を促すアルファビクス動作

## 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

- ▶ 副交感神経を整えて高血圧・高血糖の予防と改善
- ▶ 体温をつくり代謝を支える筋活動を促す

## 【アルファビクス動作】

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

**生活習慣病の予防と改善は副交感神経を整える**