

2025年8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

自分でできる!眼精疲労の予防と復調

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

**身体と心のバランス = 調和 = 心地よいという在り方**

# 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』と『自律神経』

『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**

# 眼精疲労を引き起こす原因

**姿勢**：前重心、後背面の緊張、血流の停滞

**生活習慣**：眼の使いすぎ、持続的な交感神経の緊張



## 【ボディワーク】肩甲骨筋リリース

- ・ 頭部の緊張緩和による血流の回復
- ・ 骨盤→背骨→頭のバランス
- ・ 呼吸力から姿勢を整える

# 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→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**

# 後背面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

# 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



# 頭蓋底のアルファビクス実技

## 頭部の緊張を緩める動作

アルファビクスバンドを後頭部にあて  
左右に動かす（上・中・下）

- ・首肩の緊張緩和
- ・自律神経の調整
- ・姿勢バランス調整



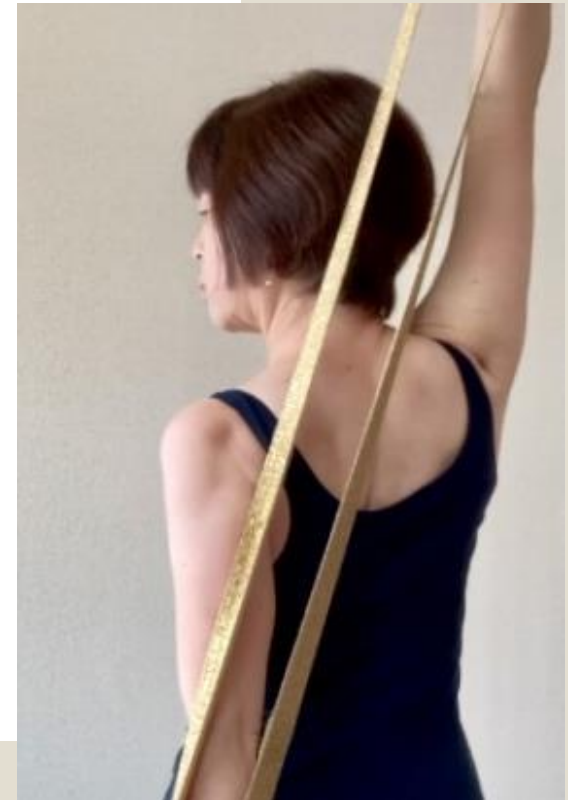
# 姿勢調整のアルファビクス実技

## 後背面の緊張を緩める動作

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



# まとめ

- ▶ 肩甲骨周囲の調整 = 緊張緩和と強化、代謝促進
- ▶ 鼻呼吸 = 頭部の緊張緩和と血流改善

## 【アルファビクス動作】

- ・ 背中 of 緊張を緩める動作
- ・ 肩 of エクササイズ～捻り
- ・ 呼吸の仕方

**生活習慣を見直す = リスクを減らして慢性化させない**