

2025年9月5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

若々しい髪を育てる！薄毛予防のセルフケア

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

毛髪を健康を考える



毛髪に健康に影響を及ぼすストレス

- ・ 心的
- ・ 物質的
- ・ 環境

頭皮からの影響により健康状態が反映される

- ・ 加齢による変化
- ・ 生活習慣など

髪と爪は血液の余り物でできている
生命が脅かされれば最初に削られていく

毛髪健康と腎養生

【腎臓の働き = 血液のろ過と血流の調整】

- ・ 体温を調整する
 - ・ 水分の代謝
- 腰痛、肩こり、ヘバーデン結節

【毛髪健康は腎養生】

- ・ 医療に依存しない生活習慣の改善でできること
 - ・ 経筋から腎機能を調整する ⇒ ボディワーク
- 経筋：筋肉や筋膜などから遠隔でバランス調整を図る

冷えと歪みを調整する

ボディワーク腎ケア

- ・ 全身のめぐり改善
- ・ 関節可動域調整
- ・ 腎経筋調整

アルファビクス <実技>

- ・ 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
- ・ 横隔膜呼吸で骨盤ユニットの筋出力向上

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

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 = 舌の状態(舌骨筋)

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

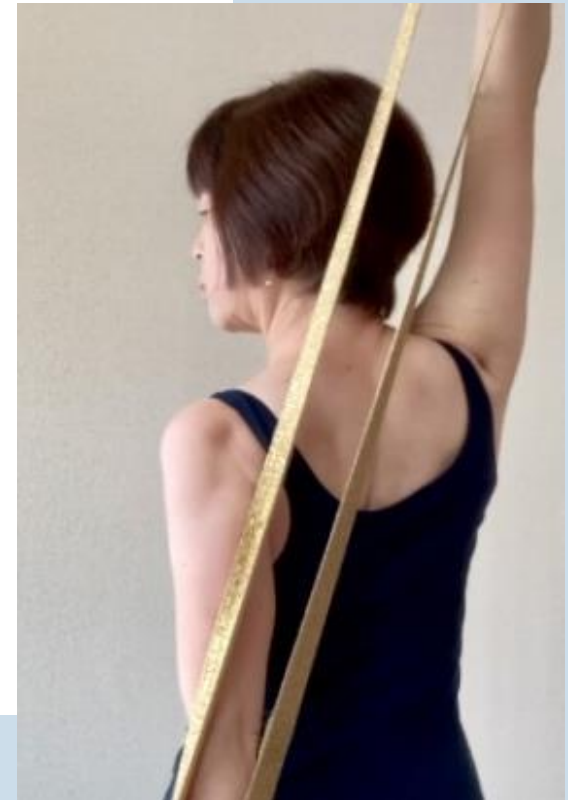


後背面を調整するアルファビクス実技

背筋群を調整する動作

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

- ▶ 腎経筋の調整 = 緊張緩和と強化、代謝促進
- ▶ 鼻呼吸と横隔膜呼吸 = 頭部の緊張緩和と血流改善

【アルファビクス動作】

- ・ 脚首と太腿の裏側や膝裏のストレッチ
- ・ 腰背部の緊張緩和 ・ 全身のめぐりを調整する
- ・ 股関節周囲の柔軟性を保持する

生活習慣とセルフケアで髪健康も維持管理する