

2025年10月10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

気圧変動に負けない身体
頭痛・めまいを予防改善するセルフケア

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

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

頭痛・めまいを引き起こす要因

【頭部の血流不足が大きな影響を及ぼす】

- ・気圧変動：気象病と満月前症候群
- ・身体の冷え：不活発習慣と食習慣
- ・姿勢の歪み：肩や首の慢性化した緊張
- ・薬剤の副作用

【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→頭の位置調整

首こり・肩こり

<原因となる生活習慣>

- ・加齢による姿勢の歪み、内臓機能の低下など
- ・ストレスの蓄積、過緊張



<慢性化した生活習慣の見直し>

- ・不活発習慣
- ・身体の歪み
- ・身体の冷え

年齢に応じて暮らしの見直しをする

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と歪み

→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

スマホ姿勢が身体の不調を引き起こすリスクになる

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 = 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



まとめ

- ▶ 肩甲骨周囲の調整 = 後背面と頭部の血行促進
- ▶ 鼻呼吸 = 頭部の緊張緩和と血流調整

【アルファビクス動作】

- ・ 背中 of 緊張を緩める動作
- ・ 肩のエクササイズ～捻り
- ・ 舌骨筋を意識する鼻呼吸の仕方

頭蓋底調整と舌骨筋調整 = 鼻呼吸で吸う力を向上させる