

早いもので3月に入りましたね🍀🍀 卒業を迎えられた皆さんまたはご家族の皆様 おめでとうございます!! お引越しの準備などなされている皆様もご苦労様です。

寂しさや名残惜しさなどあると思います成前向きに...そして今までお世話になられた人達やご家族に感謝のことはや気持ちを伝えるいい月にしていきましょう♡

さて、今回は「姿勢」です。皆さんはどのタイプですか?

正常



壁に背を向け、後頭部・肩・お尻・かかとこの4点がつくとき正常な姿勢です。

・ストレートネックタイプ(多数)



特徴
 ・頭の後ろが壁につかない
 ・背骨などは正常
なりやすい方
 ・長時間のスマホの使用や読書
 ・デスクワーク
 ・ダンスやバレエなど
なりやすい症状
 ・上が向きにくい
 ・肩こり、めまい、頭痛
 ・手のしびれ

・スウェイバックタイプ(猫背)



特徴
 ・頭が前に突き出る
 ・肩が前に出る
 ・ふとももの後ろが張る
なりやすい方
 ・イスに深く腰掛け、腰を丸くして座る
 ・足裏の重心が少し前になる
なりやすい症状
 ・肩こり、頭痛
 ・四十肩・五十肩
 ・ふくらはぎのむくみ
 ・変形性膝関節症

・反り腰



特徴
 ・アゴが上がる
 ・ふとももの前が張る
なりやすい方
 ・ハイヒールをはく
 ・妊娠中、産後
 ・足裏の重心が前ずむ
なりやすい症状
 ・肩こり、腰痛
 ・股関節痛

姿勢矯正 500yen ~ ストレッチ 500yen ~

ねむの木はりきゅう整骨院

