



ファミリーサークル 健康体操

【プログラム紹介】



【ストレッチ体操】 体操の基本運動、健康の保持・増進に効果大！

日常生活で一生懸命働いている人間の体は日々疲労状態となっています。筋肉が凝り固まり、姿勢も崩れ血流が悪くなり、何らかの病気を発症する引き金にもなりかねません。まずはしっかり体をほぐして健康的な体を手に入れましょう。簡単に見えるストレッチでも正しいやり方やポイントを押さえることで運動の効果は10倍以上にもなると言われています。プロの指導者が全力でサポート致します。

【肩こり体操】 世界から肩こり大国と呼ばれている日本…原因は姿勢にある！

日本人は古くから習慣的に背を丸めてペコペコと頭を下げる行為を誰しもが無意識に行ってしまう文化であると言われています。この頭を下げた状態が猫背姿勢を作り、肩こりはもちろん、首こり、四十肩・五十肩などを引き起こしてしまいます。肩こり体操では姿勢の調整や肩周りの筋肉を程良く使い、動かすことで肩こりの予防、改善を目指します。また肩甲上腕関節のインナーマッスル（回旋筋腱板）を強化することで肩の傷害全般に対しても効果を発揮していきます。

【腰痛体操】 腰痛は日本人の国民病？…永遠の課題を撃破！

日本人は腰周りの筋肉が諸外国の人々に比べて細く弱いこともあり、姿勢が崩れて腰にかかる負担が大きくなりやすいというデータがあります。成人の90%以上が腰痛経験者とのことです。このようなこともあり、慢性的な猫背姿勢や無理な反り腰姿勢で腰が限界の状態に陥るのです。腰痛体操では凝り固まった筋肉を気持ち良くほぐしながら、骨盤を前傾、後傾、側屈、回旋の4方向に動かして腰にかかる負担を減らしていきます。またおなか周りの筋肉を正しく使い、反応させることで腰痛の予防・改善を目指します。

【股関節調整体操】 ねじりの運動で股関節に魔法をかける！

股関節は体の軸となり、運動の要（かなめ）と言われる程重要な部位となります。凝り固まると体全身のあらゆる部位にも影響を与え、姿勢が崩れたり、表情にも覇気がなくなり、老いの原因とも言われます。股関節調整体操では捻転運動というねじってところがす運動を行います。おしり周りや内ももの筋肉をいろいろな方向に動かしながらほぐしていくことで血液循環が良くなり、股関節に潤滑液が流れることから股関節炎の予防・改善にも効果が得られます。また左右の足のバランスを整えて、足にかかる負担を減らしていきます。股関節調整体操は老化防止、若返りにも効果が期待できます。

【ツボ押し体操】 イタ気持ちいいが病みつきになる！

体にはツボが約361種類あるとWHO（世界保健機関）は定めています。今日ではツボ治療も大きく認められるようになりました。現代人は緊張やストレスにさらされることが多く、体の中にはストレスホルモンが溜まり、アドレナリンが分泌され血管を収縮させます。ツボを刺激することで筋肉がゆるみ、リラックス効果、また内臓機能や様々な症状の予防・改善にも繋がっていきます。鼻づまりや花粉症、冷え性や便秘、食欲の調整など部位によってたくさんの効果が得られます。

【骨格調整体操】 体のゆがみは心のゆがみ？…いい姿勢って心も晴れる！

一人の人間がどこも悪くない「健康状態」の日は一年間でたったの3日しかないと言われます。自分の体調に敏感な人は頻繁に病院に行き検査を受けることとなります。日本の医療費は増加をたどり、国家予算を脅かしているのが現状のようです。実は体のゆがみを改善することで心は元気になり、少しの不調くらいであれば明るく笑って吹き飛ばせるのです。寝ながら簡単にできる体操で本当の健康を感じましょう。

【リラックスタイム】 プチ睡眠で生活の質がアップ！

最近ではお昼寝をすることで仕事の効率が上がり、業績がアップした企業も話題になるほど、ビジネスの現場でもお昼寝の習慣が見直されています。自分のパフォーマンスを上げるだけでなく、血圧を下げる効果やうつ病の予防にもなり、日常生活の質を上げるのにとっても有効な手段となります。また脳から髄液が流れ、疲労の軽減や集中力の回復などにも繋がります。時間を忘れておやすみください。