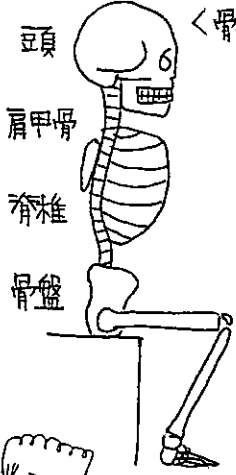


神経を育てるリハビリ

第3回 姿勢を整え 神経を整える

「姿勢」とは

重力に対してバランスをとろうとする姿



<骨格>



<神経>

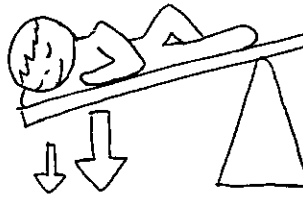
自律神経節
脊髄に沿って
のびるように
存在します
だから
姿勢によって
影響を受け
やすい②

「自律神経」とは

身体の内側のバランスをとろうと働く神経

副交感神経

- ・血圧↓
- ・心拍↓
- ◎息をやったり吐く



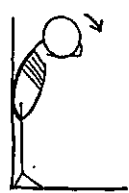
交感神経

- ・血圧↑
- ・心拍↑
- ◎息をたっぷり吸う

姿勢によって自律神経系がどう働いているか、自分の姿勢を知る事がわかります!!

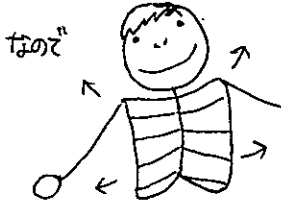
それは壁に背中とかかとをつけて立ってみましょう!!

① 前かがみさん



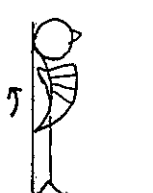
- ・背中が丸い
- ・頭が前に落ちる
- ・肩甲骨が離れる

胸部が圧迫され
息が吸いにくい



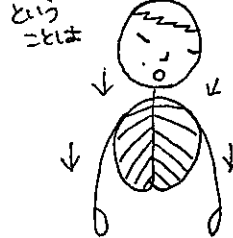
胸全体に
たっぷり
吸いましょう
交感神経が高まり
元気が出ます!!

② 反り腰さん



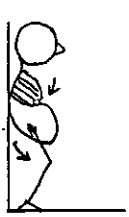
- ・壁から背中が離れる
- ・肩が挙がる
- ・胸が高い(いっ胸)

肩や背中が緊張し
息が吐きにくい



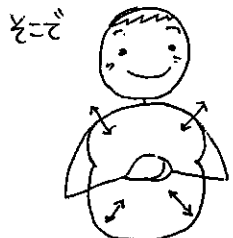
肩や背中の力を抜いて
ゆったり
吐きましょう
副交感神経が高まって
リラックスできます

③ 膝折れさん



- ・膝が伸びてない
- ・下腹部ぽっこり
- ・胃の辺りが凹む

胸部がぐんぐん
お腹も動かたない
息が浅い



お腹特に胃の辺りを
膨らんだり凹んだり
動かすように呼吸しよう
体が温まります!!

まとめ 姿勢が整う ⇔ 良い呼吸 ⇔ 自律神経が整う



次回の開催予定は 2024.11.16(土) 12:40~3階リハビリ室 どなたでも参加できますお待ちしております!