

良い姿勢

近年、健康や美容への意識が高まってきている中で「姿勢」に対しての意識を高く持っている方も多くなってきています。

ですが、「悪い姿勢」への認識は間違っていないくても、「良い姿勢」への認識に誤解があることが多いように思います。

「背中が曲がっていない、まっすぐな姿勢」を想像される方が多いのではないのでしょうか？



「曲がっている背中をまっすぐにする」という意識だけでは、力づくでまっすぐにしてしまう場合が多くあります。

その結果

疲れる、長続きしない、別の症状が出てきた・・・と「良い姿勢」のはずなのに、よくない事が起こる結果になってしまいます。

「良い姿勢」とは

・疲れない ・美しい ・動きやすい 姿勢です。

機能的な側面の持っていない姿勢は「良い姿勢」ではありません。姿勢への意識を変える事で、「良い姿勢」を身につけましょう！

※「良い姿勢への道」は次回

いんちょうの独り言

5月は妻の誕生日があり、久しぶりに子供達と共同作業でケーキを作ることになりました。

作業①

父がクレープを黙々と焼く

作業②

次女がクレープと生クリームとイチゴで層を作り、ケーキへと仕上げていく

作業③

長女はデコレーション用の下書きから切り絵を作成し、粉砂糖でケーキを仕上げる

予想していたよりも、作業の分担もスムーズにでき、仕上がりも上場で美味しく頂きました。今年も平和な誕生日でした。



5月の活動報告

5

2023
May

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11 講師活動 午後休診	12	13
14	15	16	17	18 講師活動 午後休診	19	20
21	22	23	24	25 午後休診	26	27 講師活動 時間変更
28	29	30	31			
講師活動						

5月も引き続き大学の講義を行なっています。お互いに慣れもで始める頃でコミュニケーションはとり易くなってきています。

BC トータルバランスシステムを学ぶ講習会も先月に引き続き開催され、先月受講さらた方を中心にさらに深い内容の講習会を担当させて頂きました。

様々な環境の方にお伝えする事で、講師としても勉強になりますね。

施術時間	月	火	水	木	金	土
9:00~11:30	●	●	●	●	●	●
13:00~19:30	●	●	●	×	●	●

休み：日・祝日・木曜午後

午前8時から、夜は9時まで予約可能です。

(078) 451-7877