

B31



Akiko Yui

8月12日(月) 9:00~10:45
姿勢習慣病改善アクア

湯井 有紀子

〈プロフィール〉(医社) 健生会ム・ウ21あざみ野チーフトレーナー、健康運動指導士、ATS'14'16日本代表講師、ATRIナショナルトレーナー、第8回(2017年)アクアセラピーシンポジウム講師、ATR I/AEA/AiChi認定者

〈パーソナリティ〉色々な意味での姿勢を皆さんと一緒に考えてみたいと思います。

【継続教育点数】講・実⇒ATR12.0/AEA2.0/WATSU2.0

そもそも…よい姿勢とは、どんな姿勢でしょうか？一概にこれが良い姿勢です！！とは言い切れないのではないのでしょうか？姿勢の習慣は日常生活の中で同じ動作を繰り返すことで獲得していくものです。

悪い姿勢が体にもたらす影響は、筋弱化・筋力低下→痛みや違和感→骨の変形につながっていきます。この流れにのってしまくと、動きにくくなり、動かなくなり、循環が悪くなり…と負の連鎖に入っていきます。

姿勢習慣病は生活習慣病(メタボリックシンドローム)を引き起こす原因の1つと考えています。そこで今回は、水の中でシンプルに誰でもできる運動をご紹介します。