

「健康姿勢生涯管理」

1 人間の骨格形状

遺伝と生活習慣や環境によって骨格が形成されます。基本的に左右のどちらかに重心と体軸があり、数種類の骨格形状の中から、両親のどちらかと同様の骨格形状（体型）となって現れて、生涯をその体型で過ごすこととなります。

2 体はどうしてゆがむのか？

筋肉疲労や加齢による筋力低下だけではなく、誤った履物理論や運動指導などにより、足底腱の弛緩を引き起こして、姿勢保持力の悪化から重力による体の重さを筋肉や骨格で支えきれなくなった時からゆがみとなって現れてきます。

ゆがみは、様々な疾病を引き起こし、運動機能障害や自律神経障害などの身体的、精神的な問題にまで影響を及ぼします。

3 ゆがみの原因を解決する

重心位置や骨格形状を確認する事で、運動特徴や様々な疾病の原因を想定する事が可能です。原因を見つけて、足元から鉛直に近づく姿勢管理や履物アドバイスを行う事で、諦めていた身体のゆがみを改善して、姿勢、歩き方、生き方まで提案する事ができます。

4 本来の人間の機能

この理論は、人間の二足歩行の原点となる、バランス保持に必要な足裏の踵骨、親指根元の種子骨（拇趾球）、小指根元の中足骨（小趾球）の三か所を土台とした素足感覚にあり、足部の靭帯から始まる姿勢保持筋をコントロールする為の理論です。

加齢と共に姿勢がゆがむのは当たり前と思っている方が大半ですが、三点バランス理論と商品を活用する事で、ゆがみの起点となっている足部を復活活性させ、更には、鉛直な身体に導く運動指導を行う事により、力強く綺麗な姿勢を求め続ける事が可能となります。

5 いつまでも自分の力で歩く提案

真っ直ぐな身体は少ない保持力で立つことが可能です、だから歩き続ける事が出来るのです。誰にも迷惑を掛けないで自分の力で歩けることが、家族の幸せや健康で楽しい生活を送る為の提案です。無理な筋力トレーニングやジョギングが必要な訳ではありません。

健康姿勢を維持するためには、足元からの姿勢管理を確実にを行い、日常生活での活動を当たり前に行うことで十分なのです。立っていることが辛い、疲れると思った時には注意信号です。緩みやゆがみのない鉛直な姿勢は疲れません。いつまでもしっかりと立って歩ける体を作り、維持させることは夢ではありません。