

## 姿勢確認と分析

### 姿勢改善の目的

- 1 遺伝による骨格形状からの痛みやストレスの緩和、改善
- 2 生涯に向けての運動能力の向上維持継続
- 3 循環機能の活性と自律神経の安定維持

### 姿勢確認

#### 目視による確認

- 1 軸位置、骨格形状タイプ、運動異常、形状変化の確認、脚部骨格形状
- 2 足部の向き、踵骨の回内外、大腿骨の向き、歩行スタイル

#### バランステストによる確認

- 1 前後バランス確認
- 2 前後バランス左右差確認
- 3 骨盤前後位置確認
- 4 上体前後位置確認
- 5 骨盤左右位置（軸）確認
- 6 軸足重心位置確認
- 7 骨盤前後傾斜確認
- 8 上体左右傾斜確認
- 9 上体左右回旋確認
- 10 骨盤左右回旋確認
- 11 足部への軸位置確認

### 姿勢分析

骨格形状タイプ、回旋状況、前後バランス、姿勢保持状況、痛み、疾病との整合性

#### 原因の把握

骨盤回旋理由 足部支点保持力の低下、 足部屈伸左右差、  
回旋部位の確認 仙骨、腰椎、胸椎 胸椎上部の回旋

側弯理由 骨盤傾斜 回旋 左右前後荷重差、左右体側弛緩差、足部支点保持力の低下  
側弯位置の確認 仙骨、腰椎、胸椎、頸椎、胸椎上部の側弯・スライド（姿勢保持反応）

前後弯理由 骨盤前後傾斜、足部弛緩状況、膝関節弛緩状況、股関節位置、骨盤左右開閉、  
前後弯位置確認 腰椎の前後傾斜、胸椎の前後傾斜、頸椎の前後傾斜

#### 各原因からの改善方法の選択

足部からの姿勢改善計画の立案、健康姿勢管理指導マニュアル参照

目標設定 痛み、疾病の根本的な改善

原因部位の改善と健康姿勢維持

期間の設定 短期計画、中期計画、生涯管理

管理提案 姿勢管理、運動能力改善、歩行改善、健康維持、健康維持用具

管理内容 定期バランス姿勢確認、各種姿勢改善運動指導、歩行指導、健康運動指導 など

管理対象 個人、ファミリー、コミュニティーサークル、地域自治会、体育協会  
老人会、福祉施設、等