

## 健康姿勢管理運動指導 まとめ B-T R・楽座衛門の活用

### 1 姿勢保持筋運動

手足の同調反応を活用する事で、足部の内外転を整えて、骨盤位置や角度を理想に近づける運動指導です。

弛緩と伸展、拮抗伸展を活用する事で姿勢改善に繋がる運動指導になります。

### 2 アーチ活性運動

遺伝や日常的な足底腱の弛緩を改善、活性させる事で弛み、ゆがみを持った姿勢を鉛直方向への整った姿勢に導く為の土台となります。

### 3 足首曲げ伸ばし運動

足部の弛緩から膝関節の弛緩による前移動、骨盤の前移動、骨盤後傾、上体の猫背と弛みからの姿勢の悪化が起きています。

足関節を伸ばす運動で膝関節の伸展や骨盤の前後位置・前後傾調整を行います。

### 4 股関節運動

骨盤の前後位置・前後傾の調整、骨盤前部の開閉を意識した運動指導と大腿骨の可動域を調整する事を目的としています。

### 5 改善ストレッチ

左右均等ではなく、骨格形状に合わせた鉛直方向への姿勢改善ストレッチを行う。

手足の同調活用やゲー（弛緩）、パー（伸展誘導）を活用する事で自然な姿勢改善と改善後の拮抗伸張による維持継続を目標とする。

簡単運動指導による自家治療、自家姿勢改善運動を薦める。

### 6 呼吸法による運動指導

呼吸法による酸素摂取の違いや自律神経、血圧、精神面の変化、姿勢の変化を理解した上で、運動時の呼吸法や睡眠時の呼吸法、呼吸法による姿勢保持筋の筋運動などに変化が現れる事を指導する。

### 7 理想的な歩行運動

人間の姿勢保持反応を低下させて、変形性膝関節症や腰痛症の最大の原因となってしまった歩行運動を本来の歩行運動に導く事で、強く安定した姿勢や循環機能の低下も防ぐ事が可能となる。単純な歩行指導に留まらず、履物に対してのアドバイスや微調整を行えるスキルを持つ事で、他の医療、スポーツ等のどの分野にもない健康指導管理環境を築く事が出来る。

## 健康姿勢管理指導対応マニュアル活用

### 目的

無理な筋力による姿勢保持、ゆがみ・弛みのない多方向に対して強い姿勢保持反応が保てる姿勢を築く事で、疾病の根治や体からのストレスの無い生活に導く。

### 骨格形状、姿勢保持反応の見極め

- 1 目視による骨格形状と各部位の状況確認  
確認できる範囲での軸足及び骨格形状の想定  
想定した骨格形状に対して、足部や骨盤の状況を再確認する
- 2 疾病からの骨格形状の想定  
痛み、凝りの内容や部位からの骨格形状の想定  
ストレスを引き起こしている原因の想定
- 3 バランステストによる姿勢保持反応から骨格形状の最終確認  
弱い方向、弱い回旋、弱い運動に対しての改善

### 具体的なチェックと改善指導

- 1 上記の各項目から想定できる範囲で、チェックリストの各項目にチェックを入れる
- 2 管理指導対応マニュアルから改善運動を確認（計画的に下部から仕上げる）
- 3 足部の支点保持反応の弱い方向に対して重点的に運動指導を行い、安定した足部の三点支持を築く（B-T Rの活用と足部への運動指導）
- 4 足部からの骨盤位置、骨盤前後傾斜を誘導する事で、理想の骨盤位置や傾斜に導く
- 5 腰椎の左右傾斜、腰椎の左右回旋の改善、座位による側弯調整（楽座衛門の活用）
- 6 胸椎の側弯（傾斜、スライド）の調整
- 7 頸椎に対しての前後左右傾斜の調整
- 8 立位、座位での拮抗伸張による姿勢の安定・継続

### 相互協力による疾病や姿勢の改善（治療家・お客様・家族・一族）

- 1 最終目標の相互理解 疾病の完治・根治と同時進行による姿勢の改善（カルテ作成）
- 2 達成期間の設定 治療期間 → 姿勢改善期間 → 姿勢管理サイクル決定
- 3 姿勢改善運動指導 カリキュラム作成 → 簡単運動指導 → 徐々に質を高める
- 4 理論講習の設定 簡単な足部の理論指導や遺伝による骨格や疾病の連鎖を伝える事により、健康な姿勢を維持する事の重要性を理解いただく。
- 5 結果が拡大 疾病や姿勢の改善は、親族に対しても、友人に対しても大きなインパクトとなり、他者が必要性や願望を感じる機会となる。
- 6 姿勢管理環境の定着 地域における健康姿勢管理センター的なポジションが理想