

あなたの体は柔らかいですか？

ぜんくつ
前屈で床に手が付きます？
しゃがむ事は出来ます？

出来ないという事は...

体が固い！

そもそも...

体が固いってどういう事？

- ・筋の伸び(伸張性)がよくない
- ・関節の動きが固い
- その他にも皮ふ、筋の膜、神経の動きなど様々なことが影響するのだ！

つまり！

そのために..

あんまりいい事はないですね..

→ **体を柔らかくしたい！！**

→ 筋を伸ばしたり、関節を動かす！

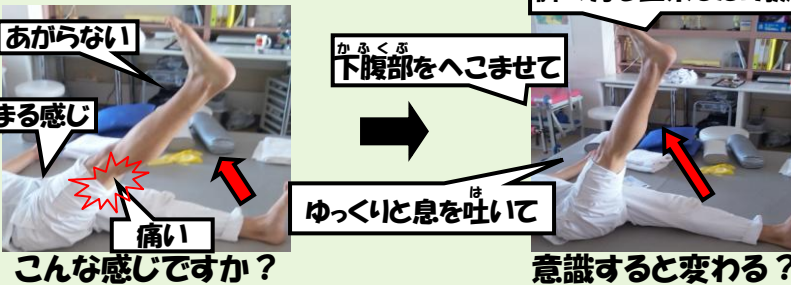
どうやって？

重要ですね！

→ **意識して、力を出来るだけ抜いて動かす！**

足をあげた時はどんな感じですか？

脚の力を出来るだけ抜いて

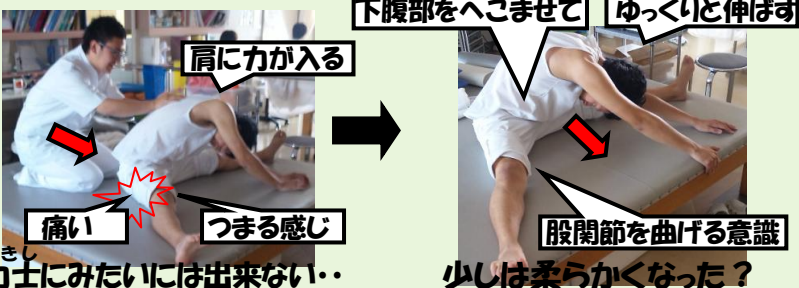


こんな感じですか？

意識すると変わる？

またわ
股割り出来ますか？

かぶくぶ 下腹部をへこませて



力士にみたいには出来ない..

少しは柔らかくなった？

体を無理に動かしても、柔らかくならないのだ！

→ **日頃から意識して筋肉を伸ばし、関節を動かそう！**

医療法人社団 啓生会 千賀整形外科

〒202-0014 西東京市富士町 4-13-25 三浦屋 2F 西武新宿線東伏見駅北口徒歩1分

TEL: 042-450-0661 HP: <http://www2.tbb.t-com.ne.jp/ortho-keiseikai/>

何かありましたら、診察やご相談に来てください。

痛い！



下にお金があれば..

後ろに倒れそう..

固い

和式トイレに入れない..

体が固いとどうなるの？

反応が悪くなって
しまうのだ..

- ・力が発揮しにくい！
- ・疲労しやすい！
- ・ケガがしやすくなってしまう！

ちなみに..

酢を飲むと体が柔らかくなるの？

⇒ 飲むだけでは柔らかくならない

疲労回復の成分
や筋を柔らかくする
成分は入って
いますが..

無理に飲まなくても..

前屈を行いやくする方法

おでこに手をあてて、皮ふを
下方向(鼻の方)に何回か移
動させてみよう！

そうすると..

→ あっ、前屈がやいやすい..

実際にやってみて、体感してみよう！



You'll never walk alone!
みんなで日本を元気にさせよう！