

タシマ200年品質

「軸を整える」
「しなやかさ」
「よい運動習慣」

不易

あなたの
幸せ

流行

世界のスポーツ医科学

世界のスポーツ医科学を積極的に取り入れて、偏ることなく、執られることもなく溢れる情報に迷想することもなかったのは、常にあなたの幸せを中心に置いてきたからです

「不易流行」

200年間受継ぐ不変の軸を大切にしながらも
広い視野と変化に対応する柔軟性をもって

あなたの思い

「體-元気なカラダと豊かな人生の実現-」を支える
これがタシマの200年品質です



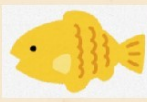
むしの目
詳細

患部(器質的問題)
正確な診断



とりの目
俯瞰

全身(機能的問題)
カラダの動き



さかなの目
流れ

人生(心理・社会的問題)
お客様の目標・思い

3つの目で診る

むしの目：多職種と連携してそれぞれの専門的視点から最適解を探っています

とりの目：私たちは身体の部分（患部）だけでなく全体（全身）から原因を読み解いています

さかなの目：私たちはあなたの人生のひと時だけではなく、過去から原因を探り未来を見据えてサポートさせていただいています



〒722-0037 尾道市西御所町6-13
tel:0848-25-5397
<http://www.tashima.jp>

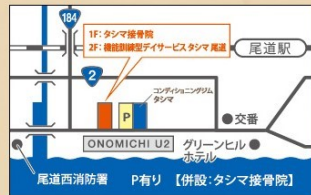


〒722-0037 尾道市西御所町6-11
tel:0848-25-2006
<http://hogrel-fitness.jp>



尾道店
〒722-0037 尾道市西御所町6-13 2階
tel:0848-25-2002

東尾道店
〒729-0141 尾道市高須町584-1
tel:0848-38-2009
<https://tashima-day.jp>



タシマ創健[®]

TASHIMA vol.104

GENKI NEWS



タシマ的ジーンズをおしゃれに履く秘訣

先日、NHKで40歳代になるとジーンズが似合わなくなるという特集を見ました。



似合わないと感じる理由は足と膝のゆがみに原因があります。



足の軸が整うと片足立ちが安定します。
足の軸を整えてジーンズが似合う身体を目指そう。



足と膝のゆがみの診かた

(1) 足の診かた

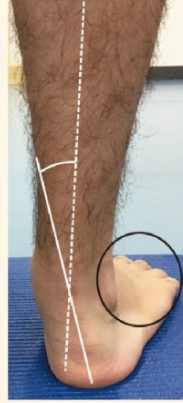
① 踵の傾き (足の軸)

● ヒールレッグアングル

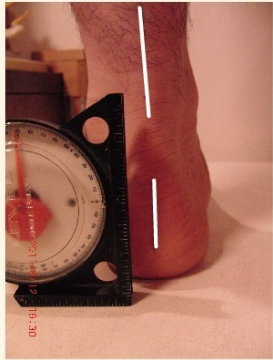
踵の骨と下腿骨のラインが5度以上の場合は過回内足
 といって傾きが強い状態を示します。

● Too many Toes sign

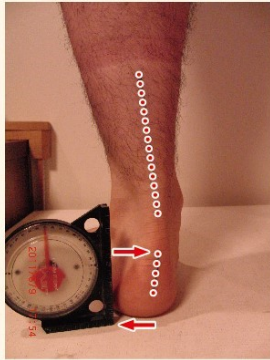
指が何本見えるかで足の傾きの度合いが分かります。
 4本では傾きが強く、小指1本程度が正常です。



② 足の軸 (アライメント)



正常



異常

③ 足整療法 (インソール処方)

足の傾きを補正します。



市販のインソールの多くは現状の足の形に合わせて作成する場合がありますが
 当院では足の軸を整えて、正常な足の形に合わせて作成いたします。

(2) 膝の診かた

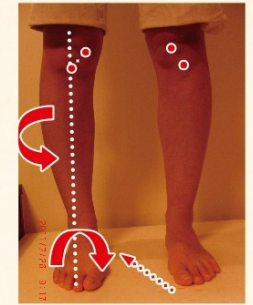
① 大腿骨と下腿骨のねじれ

第2指からの垂直線上に膝のお皿と脛骨粗面がある場合は正常です。

膝のお皿と脛骨粗面のラインがずれている場合は膝がねじれている状態を表します。



正常

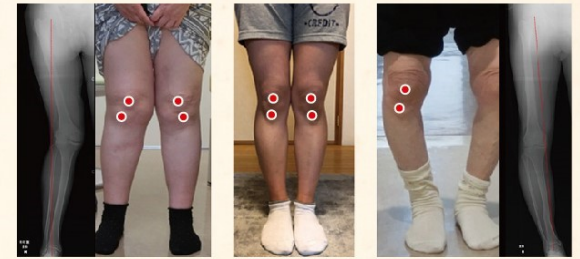


異常

② 大腿骨と下腿骨のねじれ

(膝のゆがみ)

※お皿よりも脛骨粗面が外側にある場合は、下腿外旋症候群といえます。

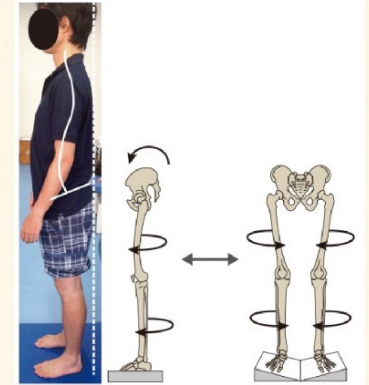


③ キネティックチェーン (運動連鎖)

膝のお皿が内側 = 骨盤の前傾

膝のお皿 (大腿骨) が内側にねじれている場合、
 骨盤は前傾しています。

これは体幹 (コア) がぬけている状態を表します。



呼吸と姿勢に特化した
3ヶ月集中プログラム

新メニュー
 特殊電気療法
 EMSトレーニング

formthotics

新メニュー
 手技療法
 箱骨矯正・骨盤矯正

タシマの脚改善プログラムでは EMS×インソール×手技療法
 足と体幹 (コア) の両方にアプローチして、膝のゆがみを整えます

