

自律神経に働きかける骨格コンディショニング

姿勢矯正

骨格の歪みを整えます。
猫背矯正・骨盤矯正・
O脚矯正



筋肉治療

筋肉・関節の硬さを
手技で改善します。



血流障害改善

ミネラルケアクリーム
Dr.マッサージ



楽トレ

インナーマッスル
トレーニングプログラム

体幹(コア)の筋力低下を
電気力で
回復・発揮させます。



健康寿命：なが〜い息で元気に「長生き」

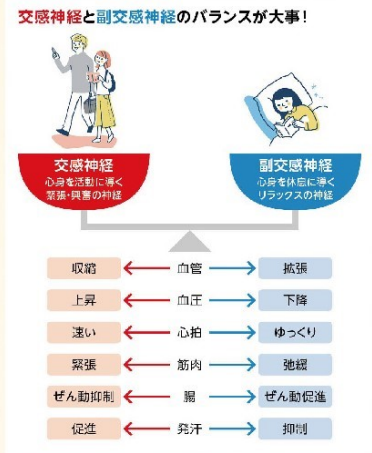
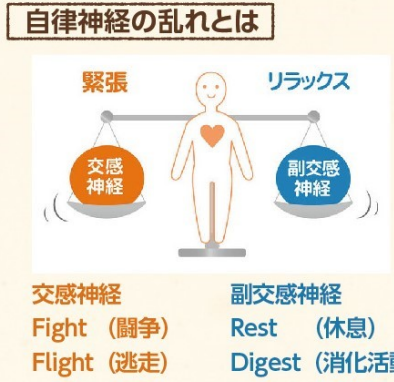
コロナ禍の三年間、不調を抱える方が増えており、社会が息苦しくなっていることを憂えています。
カラダづくり200年企業として、「健康寿命の延伸」に力を注ぎ地域の皆様のお役に立ちたいと本気で取り組んでおります。
不調の改善には自律神経を整えること、自律神経を整えるためには、息を吐くこと。
皆様お一人おひとりの呼吸が楽になって「元気なカラダと豊かな人生」が実現できることを願っています。

TASHIMA Vol.116
GENKI NEWS

コロナから3年経ついまだから
心と身体を整えるコンディショニングのお話し



コロナの影響
コロナは感染リスク、重症化リスク、経済の問題だけでなく、心身へのダメージも大きい。



交感神経と副交感神経というシステムが人間にはあります。
ストレスを多大に受けると、交感神経が優位に働き、バランスを崩すことがあります、意識的に副交感神経を和らげることができます。



http://www.tashima.jp

尾道院
〒722-0037 尾道市西御所町6-13
tel:0848-25-5397

松永院
〒729-0104 福山市松永町5丁目6-11
tel:084-939-6088



http://hogrel-fitness.jp

〒722-0037 尾道市西御所町6-11
tel:0848-25-2006



https://tashima-day.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





簡単にできるリラクソスの「副交感神経」を働かせる方法

吸っている時は交感神経、息を吐いている時は副交感神経が優位になりやすい。

呼吸が浅いのは、息を吐けていないこと。息を吸ったら、ゆったりと苦しくない程度まで息を吐く。1分程度続けてみてください。長く息を吐くだけでだいぶ心が落ち着くはず。忙しい時期だからこそ、意識的に副交感神経を優位にする行動を心がけてもらいたい。

1:2の呼吸法

①鼻から3~4秒かけて息を吸う



②口から6~8秒かけて息を吐く
できるだけゆっくりと長く行う

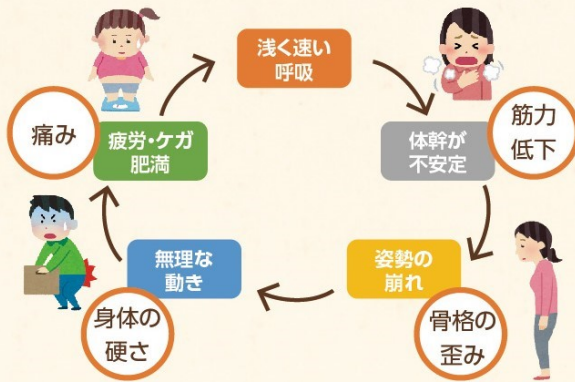


長引くマスク生活

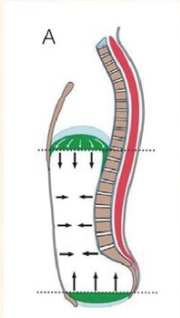


呼吸は浅く早くなっている

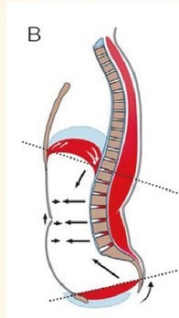
呼吸の乱れが及ぼす悪影響



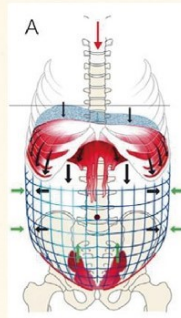
呼吸が浅くなるとコアがぬける



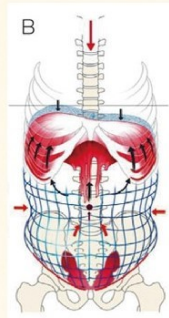
腹腔内圧が高い状態



腹腔内圧が低い状態

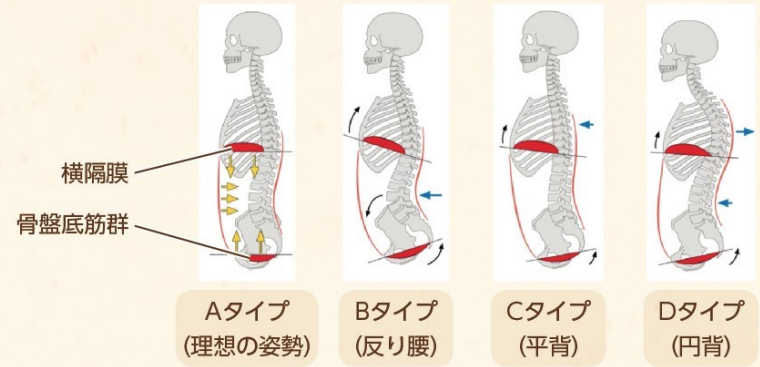


腹腔内圧が高い状態



腹腔内圧が低い状態

呼吸が浅くなると姿勢が崩れる



呼吸が浅くなると痛みにつながる



呼吸を整えるための専門的エクササイズ



コンディショニングジム



機能訓練型デイサービス

酸素たっぷりの血液を全身に行き渡らせて治療力向上



第二の心臓「ふくらはぎ」にアプローチ

