

# 快楽院ニュース

2020年  
2月号

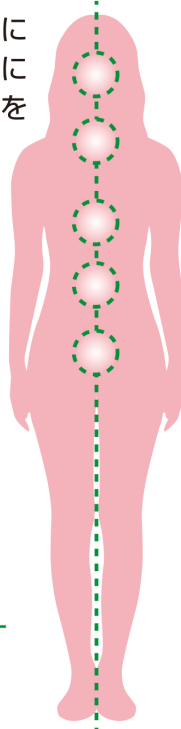
カイロオフィス快楽院 相模原市緑区東橋本 2-18-1 TEL.042-703-0501  
完全予約制/受付:午前8:00~22:00(不定休) [URL] <http://kairakuin.com/>

## キレイな骨格で若返り

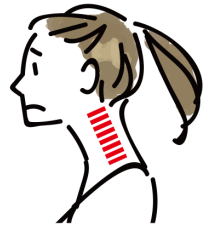
何歳になっても実年齢より若く見られたり、自分自身が若くありたいと思うものです。健康や美容のために、運動や筋トレ、エステなどに取り組む方も多いと思いますが、キレイな骨格と強い骨であることも若返りには大切です。

**全体** 運動や筋トレなどを行う際に骨格に歪みがあると、筋肉に上手く力が入らない、余計なぜい肉を体につけてしまうなど、運動や筋トレの効果が得られません。まずはキレイな骨格にすることが重要です。

**顔・顎** 食生活の影響で、顎関節(アゴ)の力が弱くなり、筋肉のバランスが崩れ、歪みやすくなっています。アゴが歪み顔の左右対称が崩れると、ほうれい線が出たり、目元のしわが出たりと、見た目も変化して若々しさが失われていきます。美しい顔の第一歩はシンメトリー(左右対称)です。キレイな顔のラインを目指しましょう。



**首** 首の骨格で気をつけたいのが、スマホやパソコンを長時間利用する方に多い「ストレートネック」という歪み。首の歪みは首周りの筋肉を硬くし、リンパ液の流れが滞りやすくなり老廃物が溜まってしまいます。ホルモンやリンパに本来の機能を発揮してもらうためにも注意が必要です。



**背中・腰・骨盤** 日常の動作で立ったり、座ったり、横になるときの姿勢も骨格に影響します。どちらかの肩が下がっている、猫背になる、歩きづらいなどの症状は、早めのプロケアが必要です。

### 骨格に悪影響を与えないために! 日常生活で気をつけるクセ

バックを持つ手や掛ける肩がいつも同じ側

休んでいるときやテレビを見るときに長時間寝転がっている

気がつくと猫背になっている



お腹を突き出して立っている。



食事の際、片側でばかり噛む。



座っているときいつも片側の肘をついている



座っているときによく足を組む



骨格が気になる方はぜひご相談ください。

## 間違い探し

テーマ

### 「恵方巻」

左右の絵で違うところが7ヶ所あります。見つけてみてください。

