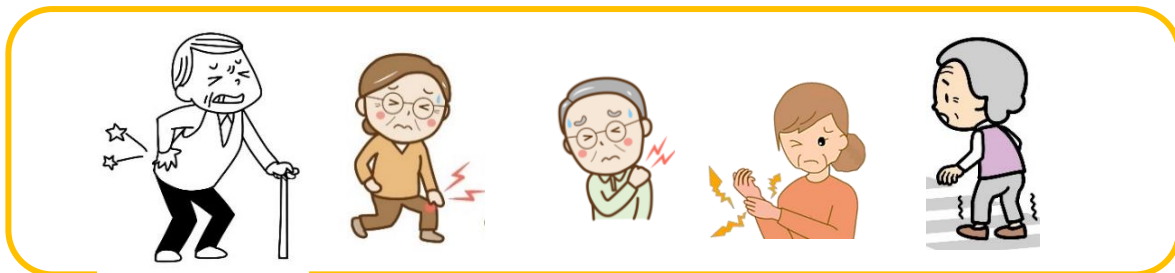


不安を小さくして、元気にすごしましょう  
～からだところこのセルフケア～

年齢とともに、からだのあちこちに、不具合が生じてきます

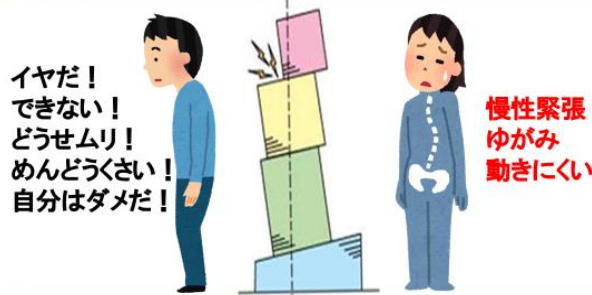
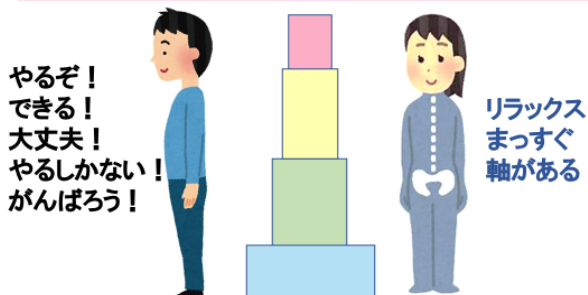


セルフケアして、元気にすごしましょう

からだところこのつながっています

ところ:やる気がでる、集中できる、まえむき

ところ:やる気がなくなる、落ちこむ、不安になる



からだ:リラックス、安定、動きやすい、よい姿勢

からだ:だるい、重い、動きにくい、姿勢が悪い

からだの状態を把握しましょう

よい姿勢

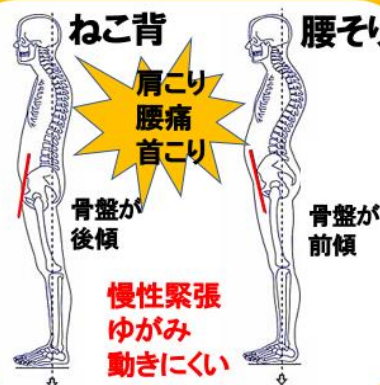


ストレスがかかると  
からだのどこかに  
緊張を入れてがんばります

緊張が慢性化すると  
からだが固くなり  
ゆがみになり  
いたみになり  
からだ動きにくくなります

ねこ背

腰そり



股関節・ひざ・足首  
まっすぐ

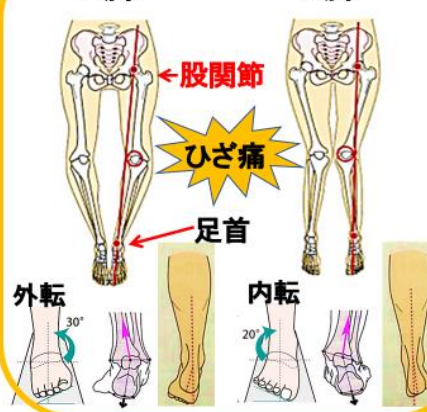


からだの不具合は  
今までがんばって  
生きてきた証です  
自分を守ってくれていた  
お守りのようなものです

からだを正しい位置に  
もどしてあげると  
本来もっている自分の力を  
発揮しやすくなります

O脚

X脚



まだまだ元気に過ごすために、からだの不具合を改善して、不安を小さくしましょう