

# News Letter

鍼灸・マッサージきらりニュースレター



## 足踏みでわかる体の歪み！ 簡単セルフチェックで姿勢を改善しよう！

姿勢が歪んでいると、体が疲れやすくなります。  
そこで、今回は自分でできる体の歪みチェックをご紹介します。  
歪み方を知って姿勢を良くしましょう。

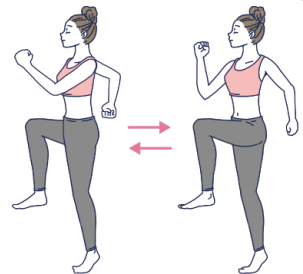
## 体の歪みをセルフチェックする 足踏みチェック法

足踏みチェック法は、床に目印をして、目を閉じ、  
その場で50回足踏みし、スタート時の足の位置と足踏み後の足の位置のズレ具合  
で体の歪みを評価する方法です。



### 測定の注意点

- ①足踏みの時、つま先が床から離れる程度でなく、足はできるだけ高く上げる。
- ②足踏み中は手を大きく振ること。
- ③サポートする人に見てもらいケガのないように行う。



50回  
足踏み

### セルフチェックの判定

判定の目安は、体の向きが変わらず10cm以内の移動が理想的ですが、向きが変わっても10cm以内であれば良好です。向きが変わらず10~30cmであれば普通。30cm以上の移動や向きが変わり10cm以上の場合は、歪みの可能性が高いので改善しましょう。※体調が悪い時は無理せず、運動は控えましょう。



後に動いたら、踵(かかと)に重心がかかっており、腕が体の後ろに出て、顔は俯きがち。



前に動いたら、一見姿勢良く見えるが、爪先に重心がかかっており、腕や膝が前が出る。顔は上を向く傾向がある。



右に動いたら、右足に重心がかかっており、右肩が下がり、頭が左に傾き、腰は右が低く、左が高くなりがち。



左に動いたら、左足に重心がかかっており、左肩が下がり、頭が右に傾き、腰は左が低く、右が高くなりがち。



右にねじれたら、右の踵と左足の親指側に重心がかかっており、左肩が前に出て、上半身が右にねじれている。



左にねじれたら、左足の踵と右足の親指側に重心がかかっており、右肩が前に出て、上半身が左にねじれている。

今日の  
雑学  
It's a Trivia!!

### 草露白

(くさのつゆしろし)

暦の七十二候の一つ。朝晩と昼の寒暖差が大きくなる頃。夜に空気が冷やされるため、朝になると草葉等に露が見られます。2023年は9月8日~12日。



白露や  
茨の刺に  
ひとつづつ

与謝蕪村