「e姿勢チェック 患者様用資料作成シート」【横版】

（第2版）

【使い方】

**姿勢分析を患者様に説明する際の資料を作成するシートです。**

内容はサンプルですので、先生の使いやすいように編集してご活用ください。

①「姿勢分析の必要性」

不良姿勢の悪影響などを説明し、分析の必要性を伝え、キャンペーンを提案する際に使用します。

②「姿勢調整後のセルフケア」

姿勢を調整した後のセルフケアを指導する資料です。

資料の内容に加えて、正しい座り方や立ち方もアドバイスされると良いと思います。



**姿勢分析の必要性**

**不良姿勢が強くなると、体調不良の原因となり、症状を長引かせたり、**

**こじらせたりするので、定期的に整えておくことが大切です**

**「不良姿勢」による様々な問題**

・**筋肉や関節が硬くなります**

・**血液循環が悪くなります**

・**自律神経が不調になります**

・**内臓機能へ負担がかかります**

**筋緊張・関節変形・骨格ゆがみ ➡ 血行不良 ➡ 自律神経の不調 ➡ 治癒力低下・内臓機能低下** ➡　**体調不良や症状の原因**

****

****

**姿勢調整後のセルフケア**

❶ 座位または立位で、呼吸に合わせた**胸郭を広げる運動**を行ってください。

3回ほどの呼吸で、胸郭を大きく広げていきます。もうこれ以上広がらないところで２秒止めてから、

呼気に合わせて一気に脱力してください。2～３回を１セットとして行いましょう。

一日のうち、思い出したときに何回か行ってください。

また、丹田を使った呼吸では、**体をリラックスさせて、ゆるやかな気分**をつくることができます。

❷ **不良姿勢は長時間続けない**ように気を付けてください。

1時間のうち5分は姿勢を変えて休憩をとりましょう。



****