

健康講座&骨盤体操

～カイロプラクティック教室～



令和元年6月24日、第2回 家庭教育学級を開催しました。

今回はゆめカイロプラクティックの長根 寛晃先生と3名のカイロプロテクターの先生にお越しいただき、骨盤の歪みが体に与える影響、運動機能調査票の正しい見方、ゴムベルトを使用した骨盤体操について教えていただきました。



自分の意思で動かせる「体性神経」と、自分の意思で動かせない「自律神経」。どちらも背骨の中を通るので体が歪むと神経の伝達がうまくいかず、体調が悪くなるそうです。



身体の歪みの見方のデモンストレーションをしていただき...

二人一組になり実践！！





自分の歪みと柔軟性が分かった後は、いよいよゴムベルトを巻いて骨盤体操！
骨盤体操後の柔軟性の向上にみなさんから驚きの声が上がりました。

最後にデモンストレーションでお一人、先生に骨盤の矯正をしていただきました。



Before



After

先生が骨盤を少し矯正する施術をただけで足の上がり方がこんなに違いました！
素人の目で見ても、肩の左右の高さの差が改善されていました。

2時間の講座で、骨格の事・神経の事・骨盤の歪みが体を与える影響・歪みの見方・骨盤体操・骨盤矯正のデモンストレーションと盛りだくさんの時間でした。

「家に帰って早速子供の歪みを見ってみました！」という声も届き、今回の講座が家族の健康のために一役買っていたら幸いです。

今後の家庭教育学級は、7/31「続！こころのバリアフリーってなんだろう？」、9/6「まほうのことば～認めて育てる自己肯定感～」が市の主催で開催されます。

その後の家庭教育学級にもぜひご参加ください！