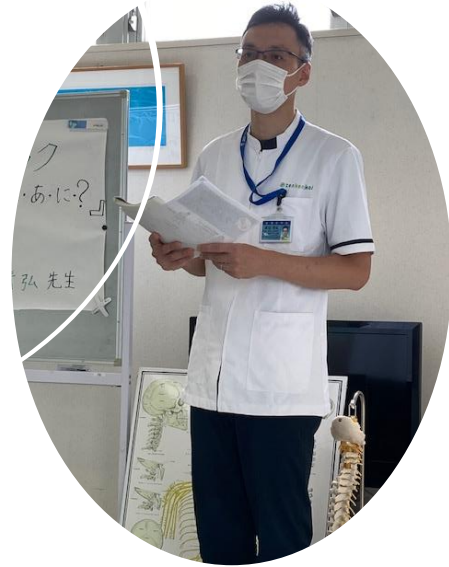




# 疲れない姿勢 1日の疲れが取れ るストレッチ

にいつ眼科院内勉強会 2022/8/18

講師は、  
当院の職員向けにカイロプラク  
ティックの施術においでいただい  
ている  
全国健康生活普及協会  
日本カイロプラクティック連合会  
カイロプラクター 渡辺靖弘先生



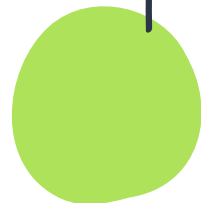


# そもそも病気は・・・

- ✕ 日頃の生活の習慣が、積み重なって発症することが多い。  
(ウイルスや細菌、遺伝によるものなど、  
それ以外のこともあるが・・・)

## 生活習慣病

- ✕ 古くは「老人病」と呼ばれていた疾病が、「成人病」になり、  
現在は「生活習慣病」とよばれるようになった。



# 健康に過ごすためには、

睡眠

施術

運動

栄養

この4つのどれが欠けても  
健康にならない！

カイロプラクティックはそのうちの  
「施術」にあたる

定期的に体のゆがみを修正す  
ることで健康へつながる

# やってはいけない姿勢 ダメポーズ

横座り



足を組む



片足立ち



# 現代人に多い姿勢



# 正しい姿勢に心がけましょう





# 毎日の習慣

日頃から、正しい姿勢で  
しっかりと栄養を取り、  
運動をして、たっぷりと  
睡眠をとることが大事ですね。

