



# 東洋医学公益講座

## 第107回

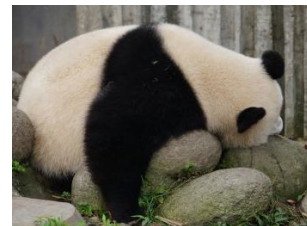
- ✓ 講師：羅 予澤
- ✓ 提供：未病予防協会
- ✓ 協賛：(株)ベンチャーバンク

# 先人の智慧、後世の階段

## 病理学 \_ 不内外因 \_ 歪み

# 姿勢も重要な生活習慣

- ✓ 歩き方（例：合わない靴による）
- ✓ 座り方（例：足を組むなど）
- ✓ 寝相（例：俯せで寝る）
- ✓ 荷物の持ち方（例：片方で持つ）
- ✓ セックスするときの体位
- ● ● ● ● ●



# 上下の歪みの連動

まっすぐ歩くため

骨盤が左に向くと → 胸郭が右に向き  
→ 頸が左に向き → 頭が右に向く

体が捻じれまくる

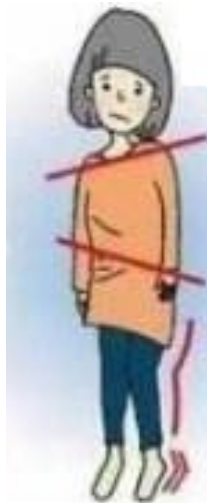


# 疲れやすいのは歪みのせい?!

体が歪んだまま、日々生活すると

疲れやすい、倦怠感、  
ストレスがたまりやすい、  
気血水の流れが悪い

歪みが様々な不調を引き起す



# 歪みの三大成因

- ✓ 悪い姿勢
- ✓ 冷え
- ✓ 怪我



# オステオパシーの考え

頭蓋骨と骨盤は一定のリズムで  
開閉（呼吸）をし、互いに連動する

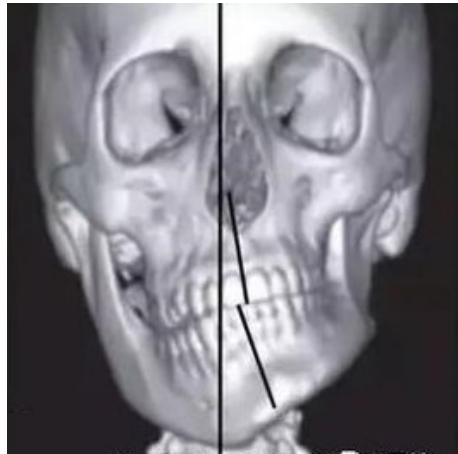


クラニオセイクラル・セラピー  
(Craniosacral therapy、頭蓋仙骨療法)

# 頭蓋骨と骨盤の連動

骨盤歪む人が顔も歪む！

- ✓ 頭や顔が大きい
- ✓ 重心が不安定
- ✓ 転倒しやすい
- ✓ 眩暈、血圧不安定
- ✓ 頸コリ、肩こり





# 行儀が良い？体に悪い！

この座り方なら骨盤が歪む



# この寝相なら、頭が歪む

俯せで寝るのは、害がいろいろ

