

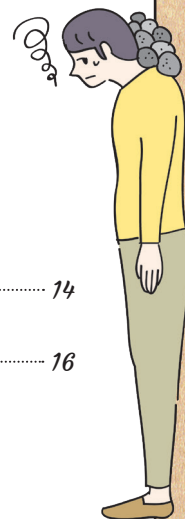


「ねこ背を治す便利帖」
Contents

ねこ背はどうせ治らない……
 それはウソ! ねこ背は治るんです! 2

Part 1 ねこ背について知っておきたい基本のき

まずはチェック! あなたはねこ背? 9	思ったよりずっと影響は大きい!? ねこ背のデメリットって? 14
あなたの思っている「ねこ背」とは違うかも!? 現代人のねこ背って? 10	現代人は、ねこ背になるようにできている!? 私たちがねこ背になる理由って? 16
本当のコト、知っておきたい! ねこ背になってしまう原因って? 12	



Part 2 今すぐできる! ねこ背を治す実践レッスン

この3つのステップで、
 ラクで美しい姿勢になれるんです! 21

ステップ1 最初にするのは……「体の緊張」をオフ! 22
ステップ1-その1 腰ゆるゆるストレッチ 24
ステップ1-その2 背中ゆるゆるストレッチ 25
ステップ1-その3 ねこのストレッチ 26
ステップ2 意外とできない……! 体を「丸められる」ようにしよう 28
ステップ2-その1 ヒップちょい上げエクササイズ 30
ステップ2-その2 上体起こしエクササイズ 31
ステップ2-その3 ねこのポーズエクササイズ 32

ステップ3 実は人の体は左右非対称 体を「左右どちらにも動かせる」ように なろう! 34
ステップ3-その1 片足ヒップ上げエクササイズ 36
ステップ3-その2 片手上体起こしエクササイズ 37
ステップ3-その3 内もも&ヒップを刺激するエクササイズ 38
体のさまざまな悩みも一緒に改善したい! ねこ背改善+不調にもアプローチ!
Approach1 肩こりや首こりを改善 40
Approach2 ポッコリお腹やもも張りを改善 42
Approach3 抜けない疲労感の改善 44
Approach4 よく眠れない、スッキリしないの改善 46



column



Column1 あなたも思い込んでいませんか? よくあるねこ背の誤解 18
Column2 どれだけ休んでも治らない…… 知っておきたい不調のワケ 48

Column3 見た目が悪くなるだけじゃない! 女性に多い症状にも注意しよう 66
--

Part 3 日常で誰でもすぐできる! ねこ背を治すヒント35



毎日何度も使うものだから
スマホの使い方で改善! 57

- 日常のヒント01 利き手以外でスマホを使う
- 日常のヒント02 顔の前でスマホを使う
- 日常のヒント03 1時間に1回はスマホから離れる
- 日常のヒント04 夜はスマホを使わない

いつもと何かを変えてみるだけで改善! 52

- 日常のヒント05 座る位置を変える
- 日常のヒント06 バッグを待つ手を変える
- 日常のヒント07 歩くルートを変える
- 日常のヒント08 和式トイレに入ってみる
- 日常のヒント09 脚を組むのをやめる
- 日常のヒント10 雑巾を使ってみる
- 日常のヒント11 寝る位置を変える

呼吸のしかたを変えてみて改善! 54

- 日常のヒント12 あなたは大丈夫? 呼吸チェック
- 日常のヒント13 過呼吸になっていませんか?
- 日常のヒント14 □呼吸をやめよう!
- 日常のヒント15 横隔膜を動かそう
- 日常のヒント16 呼吸をラクにするストレッチ

入浴のときでできることで改善! 58

- 日常のヒント17 入浴のしかたにご注意
- 日常のヒント18 ヒートショックに注意しよう
- 日常のヒント19 かんたん足首ストレッチ

お口のケアで改善! 59

- 日常のヒント20 朝食の"前"に歯みがきしよう
- 日常のヒント21 舌を回すエクササイズ
- 日常のヒント22 マウステーブを貼ってみよう

オフィスでできることで改善! 60

- 日常のヒント23 1時間に1回は肩を回そう
- 日常のヒント24 1日に何回かは遠くを見る
- 日常のヒント25 正しいすわり方をしよう

子どもをねこ背にさせないヒント 61

- 日常のヒント26 外で遊ばせる
- 日常のヒント27 硬いものを食べさせる
- 日常のヒント28 いつも同じ側に座らせない
- 日常のヒント29 日光を浴びる

誰でもできる!
ストレッチポールを使って効果アップ! 62

- 日常のヒント30 足首回し
- 日常のヒント31 股関節・開いて閉じて
- 日常のヒント32 斜めにストレッチ
- 日常のヒント33 骨盤を前後に!
- 日常のヒント34 ツイスト
- 日常のヒント35 肩回し



Part 4 もうねこ背に戻さない! 若々しく元気でいたいから、 身体能力をアップさせよう!

ねこ背にもう戻さない! ためには 69

- Nekoze ni Modosanai 1 背骨が動くエクササイズ 70
- Nekoze ni Modosanai 2 下脇腹を強化トレ! 71
- Nekoze ni Modosanai 3 肋骨の回施エクササイズ 72
- Nekoze ni Modosanai 4 ゴロゴロエクササイズ 73
- Nekoze ni Modosanai 5 背中&二の腕エクササイズ 73

Nekoze ni Modosanai 6 体幹安定トレーニング 74

- Nekoze ni Modosanai 7 上半身回施エクササイズ 75
- Nekoze ni Modosanai 8 スプリンターポーズ 75

Part 5 体内からもねこ背は治せる! 食事でもねこ背改善ヒント10



- 食事のヒント01 きれいな姿勢と食事は関係大! 77
- 食事のヒント02 空腹の種類を知ろう 77
- 食事のヒント03 食事の基本形を知っておこう 78
- 食事のヒント04 緊張モード防止に役立つ炭水化物 78
- 食事のヒント05 食物繊維もきちんととろう! 79

- 食事のヒント06 食べる順番を変えれば肥満防止に効果アリ 79
- 食事のヒント07 アルコールのデメリット 80
- 食事のヒント08 おすすめできない10食品とは 80
- 食事のヒント09 「まごわやさしい」は覚えておこう! 81
- 食事のヒント10 肥満を呼ぶ間食のリスク 81

本書特典 81

Special! 「ねこ背改善・体験レッスン」が読者限定で2000円割引特典で受けられます。

本書読者のみの特典があります!
ぜひチェックしてみてください

* 本書に記載している方法を実践し、痛みが出るなどの悪影響が出た場合にはただちに中止し、医師に相談してください。
* 本書に掲載している内容の効果は100%保証するものではありません。