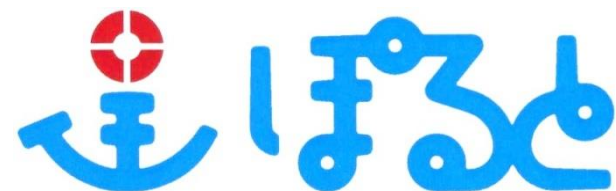


からだの健康セミナー



Porto Insurance Agency Co., Ltd.





もくじ

- 1、からだの痛みの種類
- 2、「痛み」の本当の原因
- 3、じぶんの普段の姿勢をみてみよう！
- 4、正しい姿勢知ってますか？
- 5、まとめ



自己紹介

氏名	宮崎 真実 (まあこ)	5月25日生 双子座 O型						
会社	株式会社 ぽると							
住所	〒791-8025 愛媛県 松山市 衣山 1-188							
役職								
健康で居続けたい人がいる限り有効								
免許の 条件等	NLPマスター・LABプロフィール 柔道整復師・アドラー心理学							
最優良								
Tel	089-908-9993	<table border="1"><tr><td>趣味</td><td>読書</td><td>ライブに行く</td><td>旅行</td><td>ホー ツと する</td><td>ス ノ ー ボ ー ド</td></tr></table>	趣味	読書	ライブに行く	旅行	ホー ツと する	ス ノ ー ボ ー ド
趣味	読書		ライブに行く	旅行	ホー ツと する	ス ノ ー ボ ー ド		
Fax	089-908-9994							
Mail	info@porto-japan.jp							
HP	porto-japan.jp							
								
		ぽると アカデミー 						

- ・西予市出身
- ・7歳、3歳の娘

心理学・哲学について学ぶのが大好き！！



NPO法人
日本妊産婦整体協会

株式会社NOBIAS ノビアス骨盤整骨院
取締役・マネジメントリーダー

宮崎 真実

Mami Miyazaki
usigorosi2@hotmail.com

女性のキレイを
応援します!



NOBIAS

ノビアス 骨盤整骨院



産後矯正



骨盤矯正



猫背矯正



肩コリ



腰痛

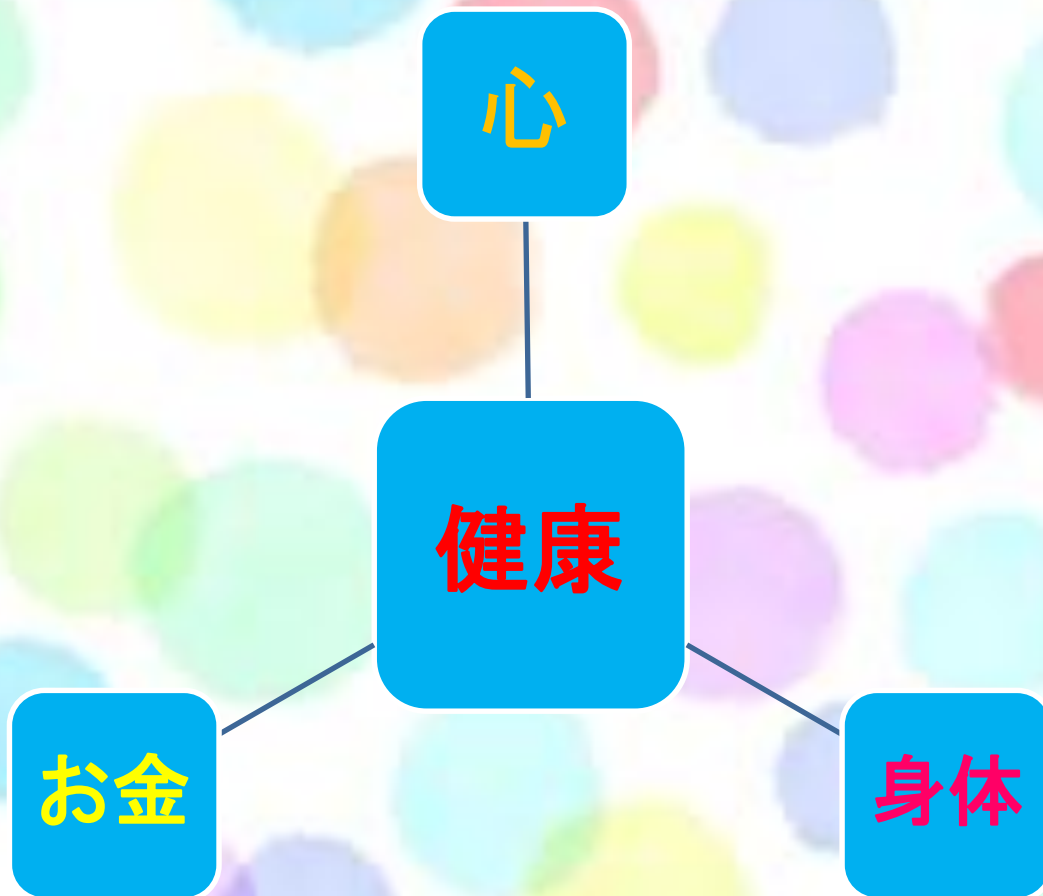
前職は整骨院を夫婦で経営(ノビアスグループ)

柔道整復師

10年以上整骨院や整形外科で勤務(大阪・愛媛)

(得意分野)骨盤矯正、猫背矯正、産後骨盤矯正など

ぽるとの大切にしていること



2019年5月しらべ(2000人中)

腰痛

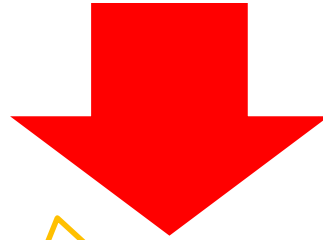
65.6%の人が腰痛もち
男性のほうがやや多い
40代以上(40~50代)は他の世代より重い腰痛
30代以下は腰痛がない人が多い

肩こり

65.1%が肩こりあり
40代の肩こり多い
女性の方が重い肩こり多い

6割以上の人が腰痛・肩こりで悩んでいる！！

肩こり・腰痛の原因は？



姿勢の悪さ！！

このようなクセありませんか？

- ・顔が前に突き出ている（よく頬杖をつく）
- ・猫背だと周りからよく言われる
- ・左右の肩の高さがちがう
- ・足をつい組んでしまう
- ・いつも同じ肩（手）にバッグをかける
- ・普段ほとんどヒールをはいている



悪い姿勢の原因は？

骨盤のゆがみ

+

筋力不足

日常の「生活動作」
つまり「習慣となっ
ている悪い姿勢」に
よって体はゆがむ

**普段の自分の姿勢を
見てみよう！**

正しい姿勢を意識しよう！

健康美容の秘訣

ゴールデンライン

ゴールデンラインとは、耳、肩、股関節、くるぶしを結ぶ線が一直線上に整っている状態です

肩甲骨

を調整すると
肩こり・垂れ下がるバスト

改善！

首

を調整すると
頭痛・肩こり

改善！

背骨

を調整すると
猫背・腰痛

改善！

骨盤・股関節

を調整すると
腰痛・膝痛・下腹ポッコリ
冷え性・下半身のダルさ

改善！

足首

を調整すると
膝痛・腰痛

改善！



子どもの猫背が増えています！！

1980年頃の調査では幼稚園児や小学生の猫背の割合は**2割未満**だったのに対し、2010年以降では**4割弱**にまで増えたとのデータがあります。（「カラダの歪み原因とは」サイト参照）

◎集中力、学力の低下

◎肥満になりやすい

※自己肯定感が下がりやすい！！

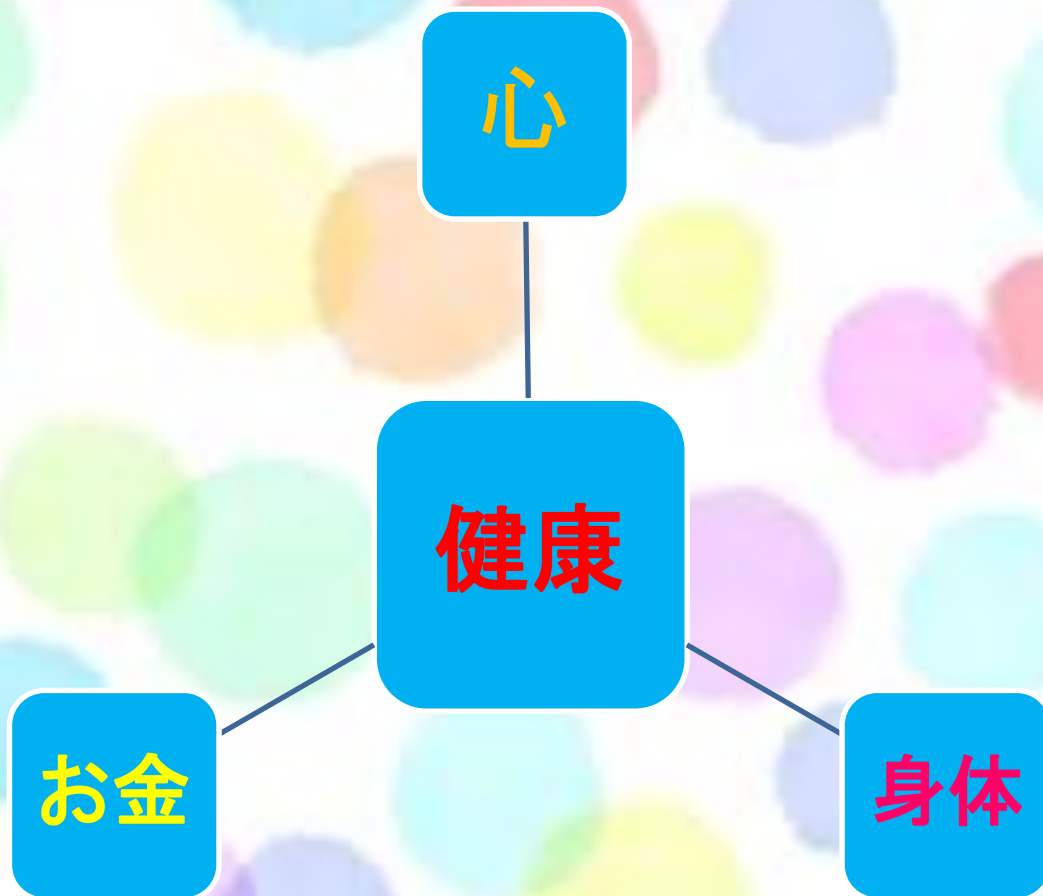


**ココロとからだは
つながっている！**

まとめ

- ・肩こり・腰痛などの慢性的な痛みの8割以上は「姿勢のゆがみ」が原因
- ・わるい姿勢の原因は
骨盤のゆがみ＋筋力不足
- ・正しい姿勢を意識しよう！

ぽるとの大切にしていること



◆キッズ・マネー・スクール

10/12(土)13:00~15:00

おこずかい制度やお金の大切さを教えます♪
「自立したこども」に育てるために、まずはお母さんが
お金に対する意識をもつことが大切です。



◆ マネー・スクール

参加無料!

大好評!

お金のことを知れば
お金がやってくる!
“今日からはじめる” マネー塾



お金の先生 佐川 啓子 プロフィール
株式会社ぼると 代表取締役。「お金を含めた人生のサポート」をモットーに、中国・四国地方を中心に現在までに500名以上が参加する「マネー塾」の講師として、金融や経済の難しい話をわかりやすく、ムリ、ムダのない計画を立てるべきと勧めるセミナーを開催中。マネープランと人生プランをしっかりと立てたい方の「お金の先生」。

取得資格：ファイナンシャルプランナー、住宅ローンアドバイザー、DCマイスター、NLPマスター、交流分析士1級



◆ビジネス心理学NLPラボ

コミュニケーション、対人関係、自分を変えたい方など、

体験セミナーで、ぜひ不思議な感動の体験を！！

