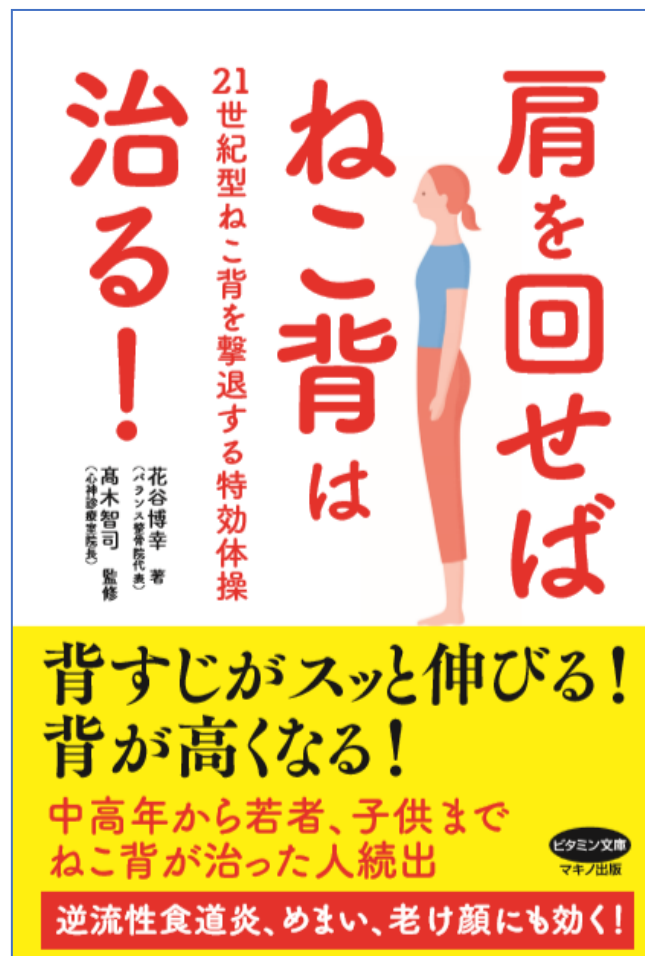


猫背矯正セミナー

オンライン版

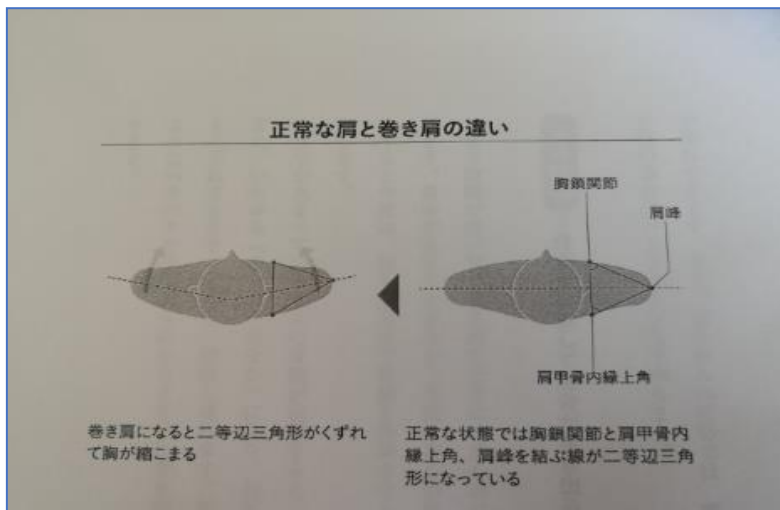
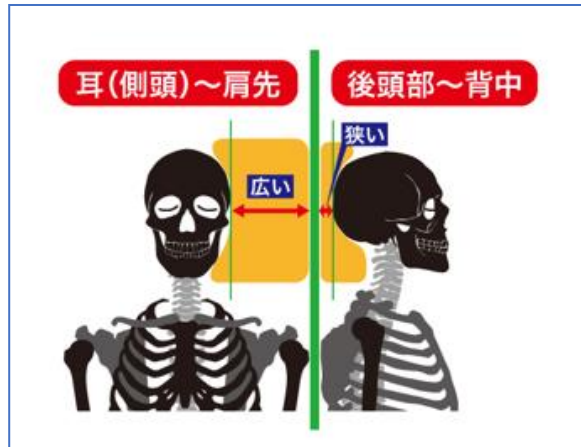
2022年3月13日



講師 花谷博幸

コロナによって急増した呼吸の浅い患者さんを救済せよ!!

- 1、 OP のつくり方 + 技術アップデート + リピート率正常上昇化
- 2、 サイト原稿作成 書籍参照は可、当院サイトのコピーは不可
- 3、 CD からチラシ、ポスター掲示。書籍プレゼントを諦めないこと
- 4、 治療価格、治療時間、OP かメインか、サイト原稿は自分で決める
- 5、 書籍をしっかりと読むこと セルフケア指導(枕の高さ等)



6、 日本猫背矯正協会

HP 掲載、プレリリ、出版、ネット記事、資料提供(ポスター、デザイン)

<資料>

Men's Beauty

もっと、男、前へ。



人気鍼灸師が教える「21 世紀型猫背」を改善するセルフケア

人気鍼灸師が教える「21 世紀型猫背」を改善するセルフケア (2019.12.21)

埼玉県のパランス整骨院の花谷博幸総院長は、職業柄、道を歩く人を見ると「あの人は骨格のアライメント(位置関係)がよい」「体の使い方のバランスがとれている」などと、意識しないでも姿勢に注目するという。

今の日本人は、悪い姿勢の人が圧倒的に多いそうで、特にねこ背が目立つという。ねこ背といっても、高齢者に典型的な背中や腰が折れているようなものでなく、「首が前に出て、肩が前に出て内側に巻き込まれている」もので、若い人にもよく見られる。



花谷総院長は、このタイプのねこ背を「21 世紀型ねこ背」と呼ぶ。

この新型ねこ背が増えているのは、やはり言うべきか、スマホに代表される電子機器の長時間使用だ。画面の小さな文字を読もうと、前かがみで首を前に突き出しているうちに習慣化し、肩も前に出て内側に巻いたような「巻き肩」になる。

やがて、背中が丸まり、骨盤が後傾するなど悪化。首痛、頭痛、顎関節症、めまいなど、さまざまな症状をもたらし、老け顔や抜け毛の原因にもなったりなど、いいことは1つもない。

しかし、この「21 世紀型ねこ背」も、ちょっとしたセルフケアで治すことができるという。やり方は、2 種類の基本メニュー(深呼吸と肩回し体操)に続いて、6 つのエクササイズを行うというもの。詳細は、パランス整骨院代表で鍼灸師の花谷博幸氏の著書『[肩を回せばねこ背は治る！](#)』(マキノ出版)に記されている。



厄介な「21 世紀型ねこ背」は、どんなセルフケアで改善に向かうのだろうか？ 本書から 2 つのエクササイズを紹介しよう。

【胸骨マッサージ】

胸骨（胸の前の中央のライン）は、軟骨で肋骨とつながっているが、ねこ背だと肩が前に出ることで胸が閉まって狭くなり、この部分が固まっている。この連結部分をマッサージしてゆるめることで、肩が正しい位置に戻りやすくなる。やり方は以下のとおり。

1. 背すじをしっかりと伸ばし、胸を少し前に出す意識で立つ。
2. 両手の人さし指から小指までの 8 本の指を胸骨に当て、こするように上下に 10 往復動かす（指に力を入れすぎない）。首や肩に違和感・こりがあれば胸骨の上半分を、背中に違和感・こりがあれば胸骨の下半分を中心にマッサージするのがポイント。

【大の字伸び体操】

動物はよく伸びをするが、これは、しばらく同じ姿勢していた状態から体を動かすための準備運動の意味がある。人間も同じで、目覚めてすぐ動こうとするのではなく、手足を大の字に伸ばして、寝ている間に固まった全身をほぐすことが重要。やり方は以下のとおり。

1. 枕をはずし、あおむけに寝て、手足を広げて大の字になる。このとき、つま先は上に向けておく（つま先を下に向けると足がつりやすい）。
2. 両手・両足が引っぱられていることをイメージしながら、5 秒間、伸びをする。呼吸は止めず、自然にする。背中を反らすと筋肉が縮むので、背中全体は敷布団につけたまま行う。

花谷総院長によれば、ねこ背は原因別に 3 タイプに分かれるという。PC・スマホを 1 日 2 時間以上使用し、朝気持ちよく起きられず、日中も眠気に襲われる「昼型」。週 2 回・30 分以上の運動習慣があり、低い枕を使い、朝から首・肩がこる「夜型」。

そして、昼型と夜型のいくつかが当てはまる「混合型」。昼型や夜型であれば、6 つのエクササイズのうち 3 つが必須で、残りが任意で行う「追加メニュー」となっている。もし混合型であれば、6 つのエクササイズ全部が必須となる。

実は、現代人のほとんどが混合型だそうで、大概の人は全エクササイズをする必要がある。しかし、どのエクササイズも容易で時間をとらないので、習慣化は難しくない。ただ、ねこ背は長年の悪習慣から生じたものなので、しっかり直すには「できれば毎日」行うことが励行される。

本書の巻末の体験談を読むと、ねこ背の改善に伴い「30 年来の激しい頭痛がまったく出なくなり薬が不要になった」「肩と腰の痛みが消えて熟睡できるようになり、全身のラインが整って背が高くなった」など、驚きの声が寄せられている。シンプルなのに効果が期待できるので、自分のねこ背が気になっている方は、本書のエクササイズをやってみてはいかがだろう。

文／鈴木拓也（フリーライター兼ボードゲーム制作者）

＼男前度が上がったなら記事をシェア！／

- [シェアする](#)
- [ツイートする](#)
- [はてブ](#)

Men's Beauty の SNS はこちらからフォローできます



企業PRのポータルサイト

[プレスリリース配信サービスに関するお問合せ](#)

[ドリームニュースについて](#)
[料金](#)
[ご利用の流れ](#)
[配信先メディア](#)
[お客様の声](#)
[PRノウハウ](#)
[企業会員登録](#)

[ドリームニュース](#) > [プレスリリース一覧](#) > [株式会社バランス](#) > 女性セブン8/22発行号で21世紀型猫背の特集が組まれました。～21世紀型猫背＜新型猫背＞は長時間のスマホPC生活が原因で起こる現代病～

株式会社バランス

2019年08月23日 09:00

女性セブン8/22発行号で21世紀型猫背の特集が組まれました。～21世紀型猫背＜新型猫背＞は長時間のスマホPC生活が原因で起こる現代病～

[B! 0](#)
[Pocket 0](#)
[いいね! 0](#)
[シェア](#)
[ツイート 0](#)



株式会社バランス（店舗名バランス整骨院）代表の花谷博幸（ハナタニヒロユキ）著の「肩を回せばねこ背は治る」が8/22（木）発刊号の雑誌「女性セブン」において特集「21世紀型猫背＜新型猫背＞」として取り上げられました。

21世紀型猫背とは、従来の縦の背骨ラインの弯曲だけではなく、横の肩甲骨ラインの弯曲とが合成した現代版の猫背。スマホPCの長時間生活がその大きな原因で近年子供たちも含めた全世代の姿勢が大きく変わっている状態のことを指し、以下のような状態になることです。

- 1、スマホが手放せない PC仕事
- 2、肩関節が前に出ている気がする（視界に肩が見える）

アクセスランキング

- 1位 多国籍・多言語で1つの演劇作品を上演 日韓の俳優が中心 架け橋となるか
- 2位 山梨中央銀行、NSW、NTT 東日本が地域のICT活用推進と更なる経済発展に...
- 3位 エンジニアこそイノベーションだ！ ～トリプルアイズ代表・福原智が山形大...
- 4位 「AR&VRディスプレイの世界市場：デバイスタイプ別（AR HMD、VR HMD、H...
- 5位 中小企業の経営アドバイザーを目指すシニア向けにセミナー開催／資格の...

関連するプレスリリース

シニア犬飼い主向け愛犬の健康・長寿の秘訣共有機能リリースのお知らせ

【新発売】新コンセプトのFAコンピュータ、VPC-500シリーズ 安心の5年間延長保証...

バンタンデザイン研究所公開講座 ボーダレスに活躍する！ えぐちり

猫背矯正 OP 導入時

- *2022 年新規の方は、書籍 50 冊以上購入で HP に掲載。(書籍次刷りは非対象)
- *PCC-C 退会で名簿削除になります。(HP と書籍次刷り)

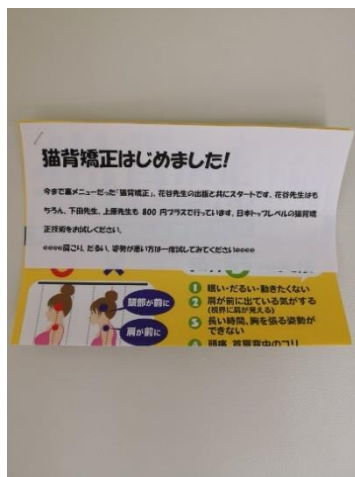
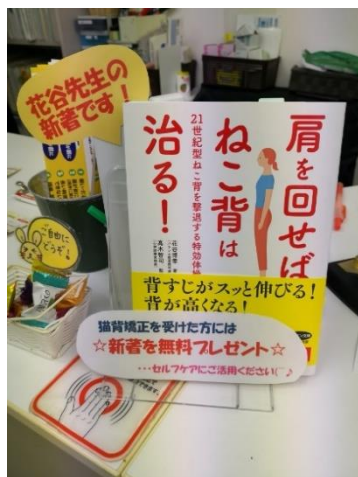
<バランス整骨院 時系列取り組み>

- 1、 ホームページ原稿 ○ *コピペ不可/SEO で低下
- 2、 ポスター △
- 3、 ポスター+書籍プレゼント △
- 4、 ポスター+書籍プ+POP+チラシ+アナウンス ○
- 5、 ポスター+書籍プ+POP+チラシ+アナウンス+ニュースレター ○

アナウンス内容・・(3 人ができる、800 円、裏メニューだった猫背矯正が、猫背参加で新著プレゼント、本のみ欲しい人に参加か 1000 円、今なら新著プレゼント)

院内掲示/院外掲示/ニュースレター/ホームページ原稿/手渡しチラシ/

体験チケット/体験キャンペーン/導入キャンペーン



営業

患者さんが継続して OP 利用すること バブルから正常時へ

1年目のみバブルになる/2割を4割へ

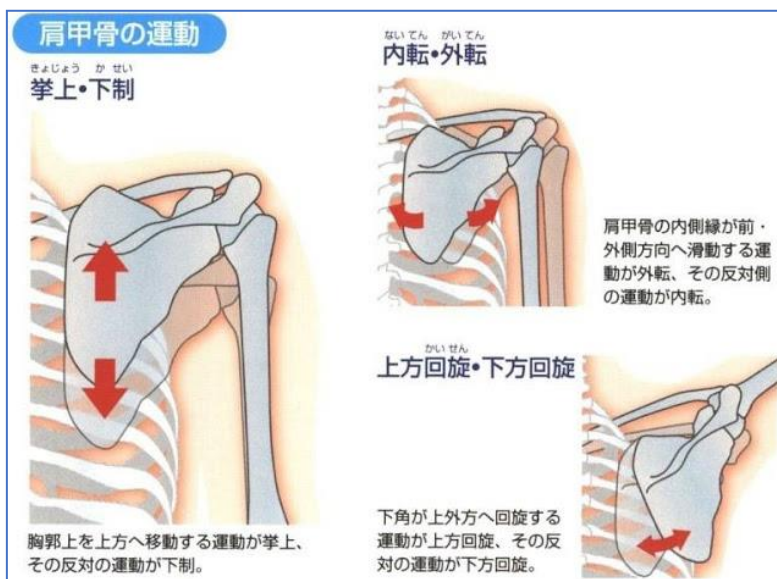
原則・・・ポスター+チラシ+書籍+POP+アナウンス+声かけてもらう

◆6回目以降だから、すべきこと

○声かけ単発提案(10個の有効症状) 今日は単発で猫背を入れておきましょうか!

呼吸浅い、不眠、頭痛、肩甲骨内縁の痛み、猫背、クビコリ、肩こり、肩ゴリゴリ、背中痛み、肩関節痛、首が回らない、息苦しい、疲れが取れない、眼精疲労、ウツ、逆流性食道炎、めまい、咳が止まらない、風邪、喘息、狭心症、全身倦怠、姿勢が悪い

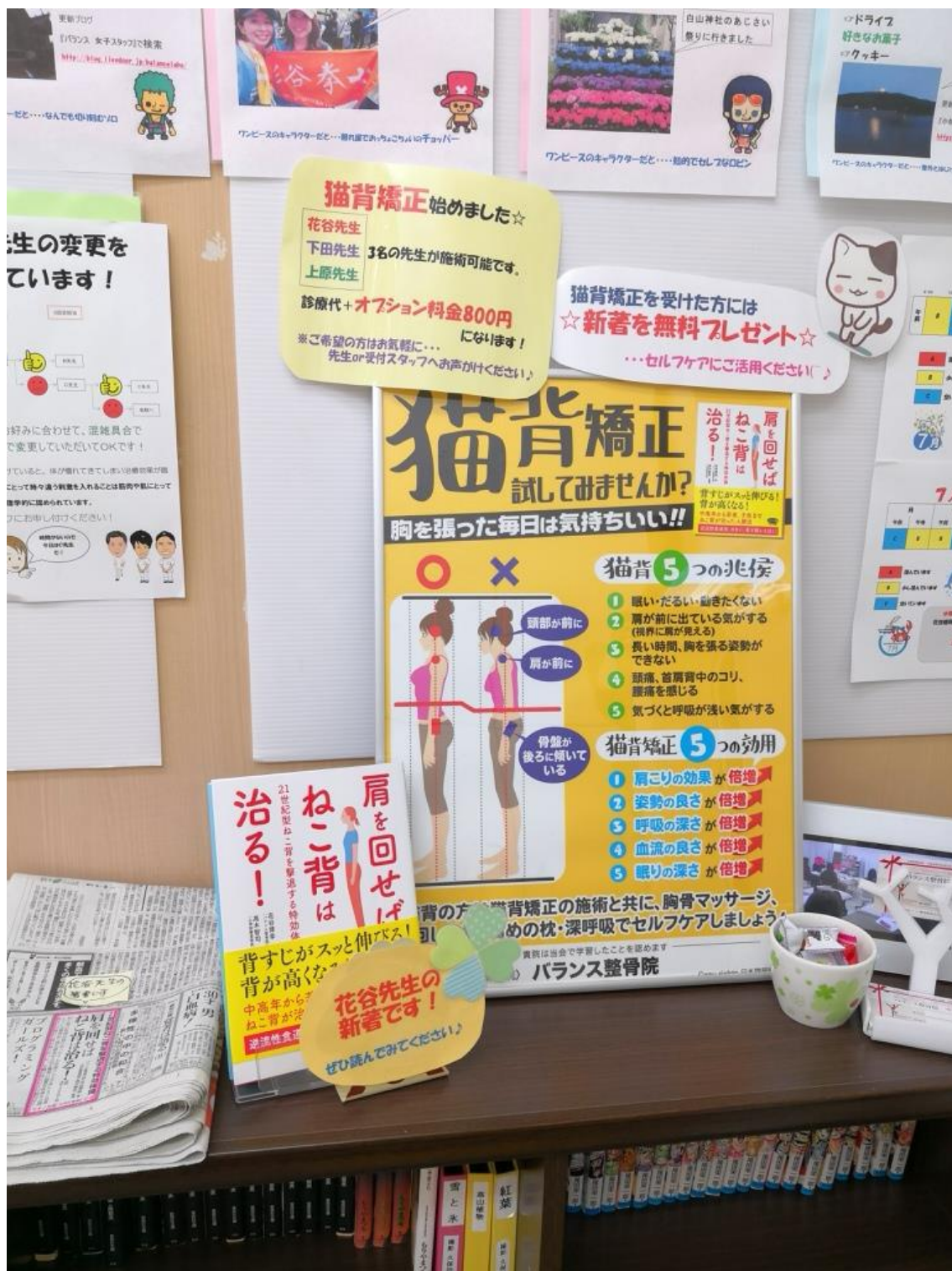
○診断を入れる 動作確認を入れる



○他の OP コースに絡める(交互に提案 骨盤-猫背-骨盤-猫背)既 OP 者

○セルフ体操、書籍の内容話のススメ ⇒やっぱり先生やってください

○諦めない ⇒もう一回だけやっておきましょうか ×もう一回やりますか?



まず既存顧客をどうやって誘導するか?

ポスターだけでは動かない。キーワードはアナウンスと書籍プレゼント

どう反応していいか解らない患者さん ⇒手渡しチラシ+説明+特典

きっかけを大量に作れるか 初速が大事!!

紙媒体(ニュースレター)で説明(告知分母拡大とルール明示)

ベッドに乗せてしまえば 6 回リピート 1300 円 vs1600 円(800×2 回)

? 治療スタッフは適合患者さんにもお勧めでききれない 料金 2 倍

? 花谷は他オプション付きの患者さんに勧められない

声をかけてもらえる誘導 ⇒「声かけてください」 待っていても来ない

(猫背参加 ⇒花谷 6 枚チケット購入 ⇒6 回スムーズに)

告知説明例) 掲載されました/東京で研修/裏メニューだった/院紹介ページに付箋を貼る/将来の猫背 OP のチケット化

手技採用の注意

1、治療が面倒にならないこと

(動線変更、治療時間の増加、治療時間の一定がベスト<当院+1 分>)

2、他治療スタッフとの整合性

(全スタッフか院長のみか、新手技の採用、若手の意見、金額設定、自費保険)

当院採用の猫背矯正コース手技

- ① コッフェル法 (肩抜き)
- ② 肩甲骨はがし
- ③ 胸骨マッサージ(花谷のみ)
- ④ 胸椎矯正(保険+花谷)
- ⑤ 胸ストレッチ(保険スタッフのみ)

実技前に必ずしていること

◎肩と床の高さを感じてもらう

初診パターン(入れ込み型)/後付け型/指から手掌利用/

◎あなたの状態はこんな感じですよ(イラスト)



ベッドサイド営業

- 肩、肩甲骨がベッドに付くかどうか、その変化を感じさせる

変化することを事前に暗示させる

- 6 回リピート「猫背の場合は PC 生活の習慣性があるので・・・」
- 胸の開き易さ、呼吸の深さをチェック
- 胸骨マッサージによる痛みの共有
- 4 つの関連筋肉への刺激アプローチ
- 矯正音が鳴らなくてもストレッチでカバーする(肩の柔軟性を測ること)
- 主訴感覚が疎かになるので、主訴は最後に回すか、強め刺激に

(猫背が強調されるため、主訴をしてもらった感覚が乏しくなる)

1 主訴⇒2 猫背の順番を守る

そのために治療の順番や途中で立たせて猫背の反応を感じてもらったり、最後に主訴のための施術を行うぐらいでいい。(また逆もしかり)

* 初回と2回目以降では、動線や治療順番を検討すること

例)初回は差を感じさせるアプローチは絶対。3回目以降は猫背矯正から

差のチェックなしにそのまま胸椎矯正をしてしまうこともあり。

◆基本会話

「肩と肩甲骨の浮き具合を覚えておいてね」

「今、〇〇さんはこんな感じね」

※手で測らせない

「いつもの肩の整復に、次に肩甲骨の位置を変えてしまいますね」

「どう？」

「なんかペツタリ肩がついている キヤー!!」

「ねっ、なんだか左の肩ばかりペツタリしているでしょ。今まで重力に反した肩だったわけ、相当力入れて胸を狭くしていたのよ」

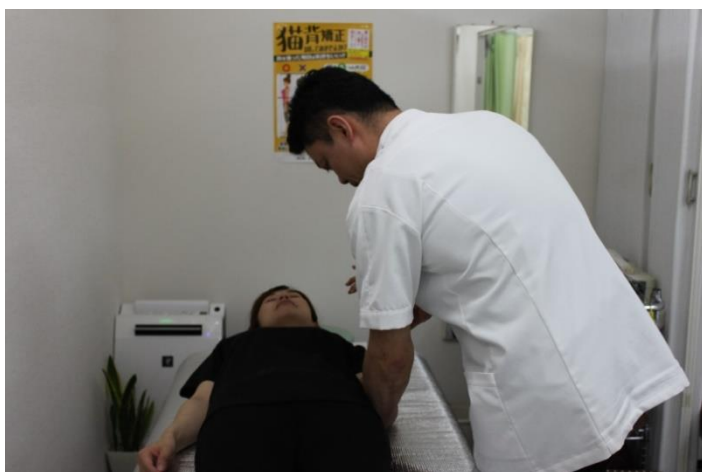
「ただ、今まで狭かった胸が開くようになると、逆に胸が広がって胸骨のラインが痛くなるんです」⇒デメリットの提供

実演をしてみます

＜施術プロセス＞

1. 上向き(肩の浮きを確認)
2. 亀イラスト
3. 左肩コッフェル
4. 右横向き 左肩甲骨はがし
5. 上向きで確認
6. 右肩コッフェル
7. 左横向き 右肩甲骨はがし
8. 上向き 確認
9. 胸骨マッサージ 胸痛 頸椎施術
10. 座位 胸椎矯正
11. 座位 胸ストレッチ
12. 立位 確認

コツフェル法



1.肘を直角に下に引く



2.肩肘の外旋/脇を締めて



3.更に下に引く



4.肘を肩以上まで挙上



5.内旋

注意点

指の形を変えない、掴もうとしない(皮膚の痛みを作ってしまう)

3 か所を真上に引っ張り/上げ下げのみが良い/挙げ過ぎない(頭のみ挙上ぐらい)/後手 8：前手 2/下から③②①の順

真上から引っ張る(自分の脚の位置)

降ろすときに押し込まない こねない

頭が少し挙がる位の力加減 挙げ過ぎない (ヘンテコ youtube 参照)

腕を戻してから仰臥位に(肩トントン)



肩甲骨はがし(旧型)



側転直後の姿勢



腕を後ろ手に



左膝の位置



肩甲骨をひっかける



真上に引き上げる 2:8



頭が少し浮くぐらい



左肩のみペツタリ感

肩(肩甲骨)がベッドに付きやすいか左右比較 肩、肩甲骨で体感させる



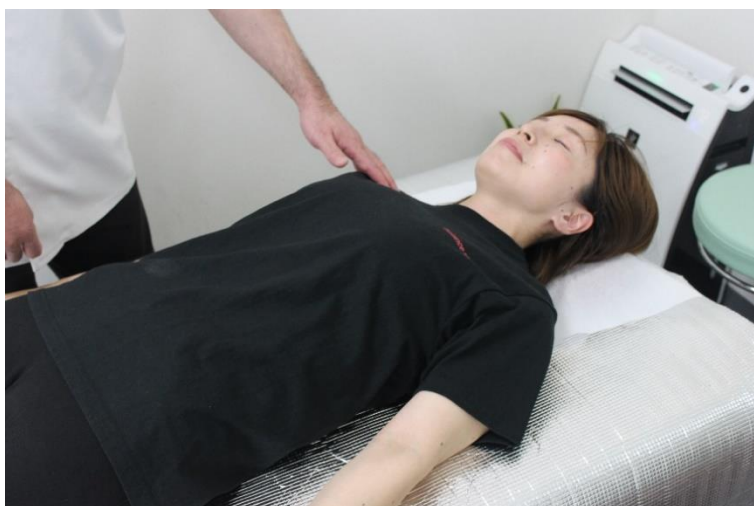
前面から



右手を添えながら挙上



後ろ手を体側に必ず戻す

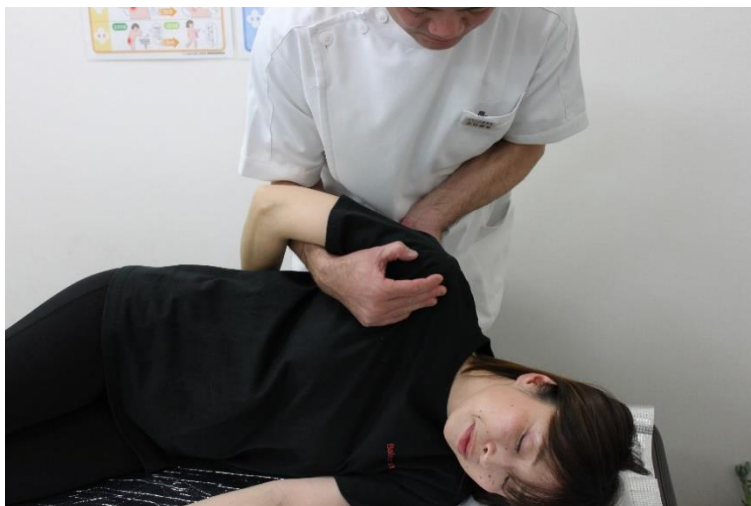


両肩の位置変化を感じてもらう

肩甲骨はがし(新型)



右腋後方から右腕を通す



真上に引く



後方角度



後方角度



腋を広げないで挙げる



腋を広げない(痛い)



肩前から指で押すと肩甲骨が出る+リラックスさせる 痛みは肩甲骨を失うことに



肩前から肩甲骨を出す



肩をトントン動作誘導

新型



花谷の最新版

指を使わない、手の側面を利用拳上方式
肩甲骨の圧着を入れる(肩甲骨下角)
裸で拳上して痛みナシなら合格





テスト

⇒裸にしてチャレンジ

爪、握力、ポジション、引き挙げ



◆やりにくい患者さん対応

○肩甲骨が浮かない患者さん(指操作で骨頭を押す)



○指で内転外転させる/周囲の筋肉マッサージ

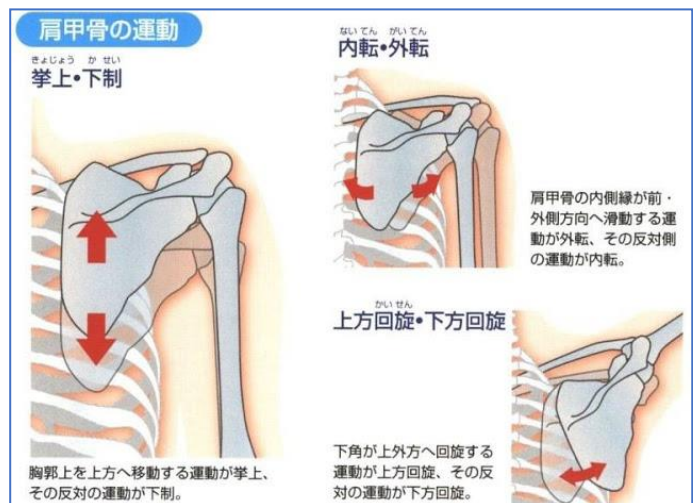
○体重が重すぎる患者さん

○腕が後ろに回らない患者さん

○後ろ手にすると逆に肩甲骨が浮かない患者さん

○胸椎矯正が嫌いな患者さん

○反応の悪い患者さん



◎痛がる患者さん/新型は腋を広がらないようにするのがスキル

◎複数OPの場合、最後に猫背が良い (骨盤⇒猫背)

※上原先生テクニック紹介

胸椎矯正 上部



腕を組む



後方に動かす



背筋と足で真上に引き上げる



腋、腕を痛くしない



後方移動 吐気状態



胸を背中に当てたまま

胸ストレッチ 呼吸との連動



肘の前面を持ち広げる



腹を当てて吸気



吸気+斜め上方に引く



吐気 そのままの姿勢維持



吐気途中から姿勢戻す

タイミングをズラすことで最大呼吸ができるようにストレッチを 2 回

ベルト、陰部が当たらないように注意

正面



引く姿勢



吸気+引く姿勢



吐気途中で姿勢戻し

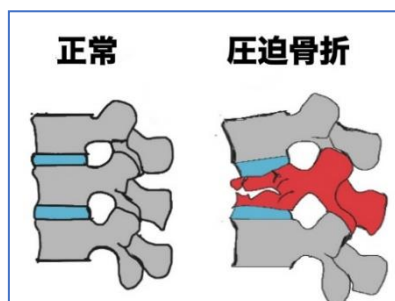
胸椎矯正の注意

力学的見地

間のとり方はセンス

矯正等できない場合は胸ストレッチで猫背矯正コースを作ること

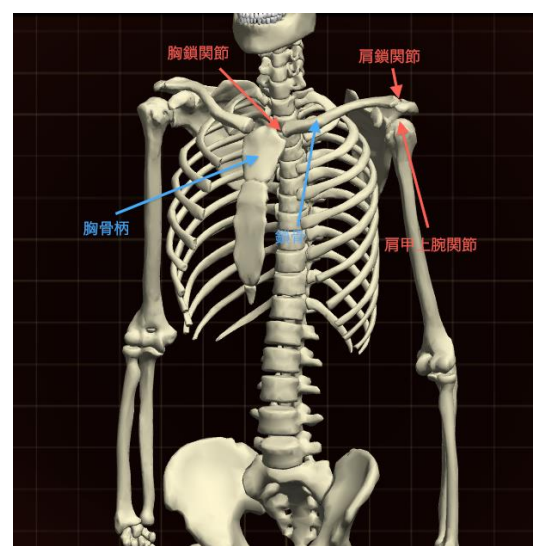
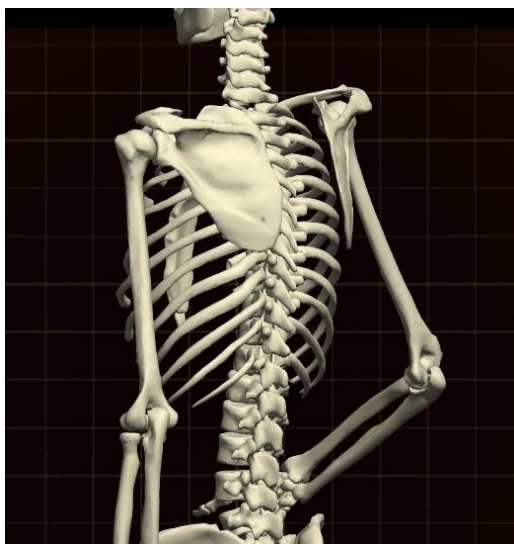
脊柱圧迫に注意 (th11-12 猫背の方に多い/良い姿勢を意識する人が発症)



***老人の猫背希望者が多いが専門家として**

診断をして断る事(骨粗+脊柱圧迫傾向)

*** 虚弱者は肋骨骨折の可能性あり**



<資料>

猫背矯正 関連筋群

- 1、 小胸筋
- 2、 前鋸筋
- 3、 脊柱起立筋 外列
- 4、 胸骨マッサージ



セクハラ対応



位置

<資料>

書籍内 セルフ体操

肩回し体操



胸鎖関節

胸骨マッサージ



痛み共有/絶対特徴

ハト体操



関節に動き

壁立て伏せ



できるだけ広く深く

バンザイ体操



手を組むと可動域拡大

ヘソのぞき体操



背骨ストレッチ/後頭部圧

大の字伸び体操



つま先を絶対上げる

『肩を回せばねこ背は治る』

販促書籍注文書



1430 円(税込)

今日明日価格(税込/送料込み)

50 冊注文 1300 円+HP 掲載マーク付

100 冊注文 1200 円+HP 掲載マーク付

後日注文価格は一律@1350 円(税込/送料込み)

治療院名		氏 名	
住 所	〒		
HP			
電話		FAX	

saito@e-pcc.jp FAX048-424-2979