

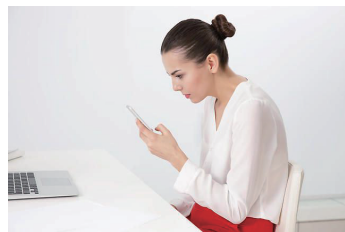
猫背の本当の原因は、意外なこと？

猫背は、見た目の悪さだけでなく、腰痛や肩こり、片頭痛、代謝の低下、またひどくなれば歩行困難になったり、シビレが出たりします。

そんないいことなしの猫背ですが、まわりを見てみるとほとんどの人が猫背をしています。

その猫背の原因は、生活上、下を向くことが多いからです。

デスクワークや勉強、子育てや家事は代表的ですが、ここ数年では、スマホによる猫背もあります。



こういうライフスタイルからの猫背の原因になっていますが、さらに猫背を増長させているのが日本人の美德とされている謙虚さが原因の一つでもあります。

例えば、褒められても、「いやいや～、そんなことないですよ～」だったり、また目立ちたくないという気質から肩をすぼめたりしています。

このような気持ちが自然とあるので、姿勢を正してもいつのまにかまた猫背に戻ってしまいます。

さらに、それに加えて思考がネガティブだと、猫背は加速します。

「失敗したらどうしよう。怒られちゃうよ～」と何かする前や何かした後に起こりもしないことを考えるようなマイナス思考を巡らせると自然と猫背になってしまいます。

このようなことから猫背を正すには、生活習慣を改善するだけでなく、自分自身の考え方にも目を向ける必要がでてきます。

私自身、プラス思考だと思っていたのですが、心理学を学んで、自分の思考に意識を向けてみたら、結構マイナス思考をしていると気付きました。

ただ、このマイナス思考は、悪いことではありません。

マイナス思考をした後に、その改善策を考え実行すれば悪いことを避けることができます。

プラス思考で、行き当たりばったりだと痛い目にあってしまいます。



休日

水曜日、土曜日の午後。

整体料金初回:3500円

2回目以降:2500円

ホームページ
うるまカイロ | 検索

<http://hushigiseitai.com>

ブログ:hushigiseitai.ti-da.net/

メールでの問い合わせ:matsukou@urumachiro.com

電話:080-1545-5637

営業時間

10:00~14:00

15:30~19:30

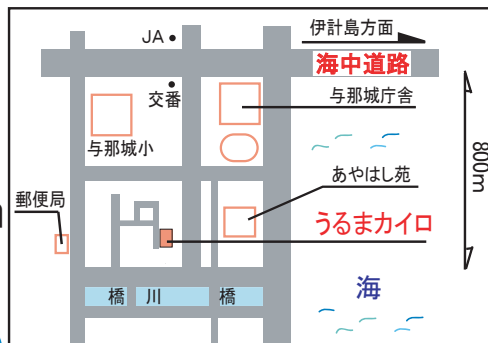


「気持ち
が大事」

不思議整体

Sixthsensetherapy

うるま
カイロ



きじモンが目印 (キジムナーの人形)

与那城庁舎または海中道路入り口から車で2~3分