

# PBM 楽 Life

1

2017.9

## 正しい姿勢と悪い姿勢

代表取締役  
小西基治

## 糖質制限の落とし穴

## 猫背に効く！やさしい運動

地域初！  
健康コミュニティ  
情報誌  
身体にお得な情報  
がいっぱい！

自分の身体と向き合ってもらいたい

今月から始めました地域限定の健康情報誌「PBM 楽 Life」。私たちは南区長丘で姿勢改善、メタボ、ロコモ予防などを目的とした運動をマンツーマンで提供をしております。この情報誌でもっとたくさんの方々へ身体について知ってもらい、少しでも皆様の健康をサポートできればと思います。毎月1回、完全手作り、手配りで配布致します。必ず、毎回お宅に配布されるという保証はできません。配布希望される方は当店までお問い合わせください。今後とも宜しくお願い申し上げます。

## 姿勢が変われば

## 人生が変わる

パーソナルボディマネジメント 代表 小西基治

# 知ってるようで知らない姿勢

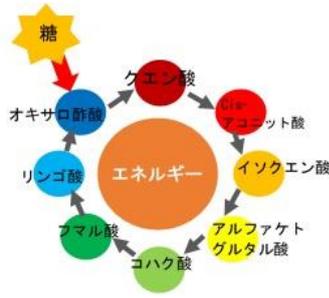
悪い姿勢はわかるけど正しい姿勢ってどんな姿勢を指すのかご存知でしょうか？正しい姿勢とは『くるぶし・膝・股関節・肩・耳が一直線』になっている状態を正しい姿勢といいます。この姿勢が前後のバランスを保つための中心となり、どこか一部分に負担をかけることなく姿勢を保つことができます。



正しい姿勢

## ダイエット || 糖質制限？

糖質制限ダイエットは短期間で体重を落とすことができるので、糖質を食べなければ良いので非常にシンプルで分かりやすいのですが、長期間おこなう場合には落とし穴が存在します。



それは、エネルギーの発散がうまくできなくなり、一定期間を超えると食べていないのにリバウンドしてしまうという事です。実は糖質は人体のエネルギーを作り出す回路を回すための最初の材料になるので、糖質が不足するとエネルギーをうまく作り出せずに代謝が落ちてしまうのです。糖質制限ダイエットをお考えの方は、一度お近くの管理栄養士に相談したうえで実践してみてください。

# 猫背の原因は1つじゃない

『猫背』とひと口に言っても様々なタイプがあります。今回はその中でも最も多い『骨盤猫背』をご紹介します。『骨盤猫背』とは左の写真のように骨盤から歪みが起こりその結果猫背になってしまう姿勢です。

骨盤猫背はよくあるよ

うな猫背体

操では根本的に改善されません。

なぜなら原因は『骨盤から下の下半身』にあるからです。そこで今回は骨盤猫背を改善するエクササイズをご紹介します。



骨盤が後傾している

## 太もも裏のストレッチ

骨盤猫背のための

背筋を真っ直ぐにし、片膝を伸ばし、つま先は天井へ



背中が丸くならないよう胸を遠くにの床につけるイメージで体をおる



Personal Body Management 株式会社  
福岡市南区長丘1丁目17-15  
092-555-8429 info@pbm555.com

pbm 福岡

で検索！

HP QRコード

