

10/21 第二回

姿勢があなたの未来を変える：腰痛や肩こりの予防・改善講座を受講して

今回は、体の姿勢をAI機器による分析を一人一人行いました。自分の普段の姿勢がどのような様であるかを体の軸や前後の傾きを数値化して、どのような問題を抱えているかアドバイスを頂けるものでした。姿勢について100点満点での採点とA～Eのランク付けで分かりやすく解析されていたので数値化することの大切さを感じました。

左右差は良く耳にしましたが、今回は頭、首、肩、背骨、骨盤の前後の傾き膝、足の位置、重心の場所と事細かに出ており、自分の頭から足先までのカーブが理想とどう違うかを理解出来ました。その結果を受けて、改善を行わず過ぎた未来の体系なる物を見てビックリ。ストレッチや運動をするきっかけにもつながりました。

最後にお勧めのストレッチや運動の動画QRが付いており、早速やっています。

こまつ市民大学サポーター 東谷

