「猫背」は背中が丸いことではない！～カラダの機能を向上させ「かくれ猫背」を改善する薬院ひかり整骨院～

毎週木曜日夜7時からテレビ朝日で放送の「ハナタカ！優越館」 、4月23日
 放送分で取り上げられた現代人に多い「かくれ猫背」を改善できる福岡市中央区薬院の薬院ひかり整骨院です。

番組で登場した猫背改善専門店『きゃっとばっく』（代表小林俊夫氏、東京都新宿区神楽坂2-12-1F)のシステムを導入し、猫背矯正を行っております。

実は皆さんが思っている「猫背」は背中が丸いことではなく、背骨はむしろ反りかえっていることが多い とご存じですか？

腰が反ってしまい、その代償で頭が前に行っているという、「背中が丸くない猫背」が今非常に多い のです！

かつて姿勢が悪くなる原因は筋力低下や筋肉が硬くなることだと考えられていました。

しかし、「かくれ猫背」は交感神経の緊張
に由来するもので、現代人はパソコンやスマホの使用をはじめ、仕事のストレスや睡眠不足、更に慢性的な運動不足により過緊張が続いている方が非常に多くなっています。

そのような状況では脳機能の低下が起こり、脳が身体をコントロールできなくなるのです！

その改善法の第一歩はなんと体を「丸める」こと ！

交感神経優位の過緊張状態は内臓の機能低下や、不眠などの原因にもなることがあり、健康を考えると非常にリスクが高いと言わざるを得ません。

当院では整骨院の新しい形を目指し、『きゃっとばっく』のシステムに則った各種エクササイズを併用することで副交感神経を活性化し、リラックス状態を作り出すことで過緊張状態を改善します。

Generated by ぷれりりプレスリリース
https://www.prerele.com