

## 代表プロフィール

こしょうじ そうた  
**古小路 颯太**



### 【保有資格】

- 保健師・看護師  
横浜市で2年間、行政保健師として勤務
- はり・きゅう師、あん摩マッサージ指圧師  
(株)グローバルスポーツ医学研究所3年間勤務
- 姿勢教育アドバイザー(日本姿勢教育協会)
- 健康経営アドバイザー

## 予防が大切!

治療院でケアをしていると、患者さんは「痛み」を訴えられて来院されるので、治療の優先度は、①「痛み」を取る。②「動き(関節可動域)」を改善する。③「姿勢(日常生活動作)」の見直しという順番になります。1回のケアで実施できるのは①や②までということが多いです。しかし、どのように「痛み」にたどり着くかと考えると、

### 治療の順番



「治療」とは逆の過程をたどっています。姿勢の改善を実施していくことで、より多くの方の肩こり・腰痛などの症状改善・予防に繋がります。一人でも多くの方に、健やかな身体を手に入れ、豊かな人生を送ってもらうために、ケアと講習の二つの車輪でサポートいたします!

ご依頼  
方法

## 研修・講習

TEL.0798-77-7023

Mail: mokkindo.mar@gmail.com

☎ 電話・メールにてご連絡を!

必要事項を記載のうえ、ご連絡ください。

- テーマ・目的 ● 場所 ● 対象者 ● 人数
- 実施日(可能であれば複数候補日) ● 時間

☰ 打ち合わせいたします。

折り返しご連絡いたします!どのように実施していくか、具体的に打ち合わせいたします。

お気軽にお問い合わせください



**MoKkindo**  
マッサージ

〒662-0832 兵庫県西宮市甲風園3丁目13-9-1F

TEL.0798-77-7023 週末(木・金・土)のみ営業

Mail: mokkindo.mar@gmail.com



駐車  
スペース  
1台分有り

阪急今津線門戸厄神駅徒歩4分

<https://www.mokkindo-m.jp/>

MoKkindoマッサージ 🔍

# 保健師

& 看護師・鍼灸師

# あん摩マッサージ 指圧師の

# 健康講座



**MoKkindo**

デスク  
ワーカー  
さんへ

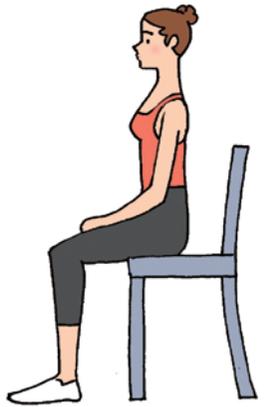
健やかな身体を手に入れて、  
豊かな人生を送ってもらうための

# 健康サポート



## 1 新しい姿勢の考え方

「姿勢を保つ」ということは、例えば「自転車に乗る」とことと同じ、「能力」であり、正しい方法と目標を持つことで、身につけることが可能です。「背中を伸ばしなさい!」とただ怒られるような今までの姿勢教育とは一線を画した、具体的な方法をお示しします!



## 2 肩こり・腰痛等対策

- どうして「コリ」が起こるのか
- どうして肩こり・腰痛になるのか
- ストレッチやマッサージなどのセルフケア

スマホや携帯型ゲームを使いすぎて、頭が前に倒れたままになっていませんか?  
肩こり・腰痛等に関する様々なこと、改善方法について、「姿勢」とも関連させながら、お話していきます。



## 3 感染症対策

- 蔓延しやすい感染症
- 3つの要因と感染対策
- 手洗いの実践 など

健康経営の一つの項目にも挙げられている、感染症予防対策。感染症は平時の段階から教育・啓発に取り組んでおくことが特に重要です。



## 4 健康経営について

- 今なぜ健康経営が必要か
- 健康経営のメリット
- 「姿勢」から始める健康経営 など

会社へ出勤はできているが、体調が優れず生産性が低下している状態を「プレゼンティーズム」と言い、健康経営の重要な考え方です。健康経営実践のためのお手伝いをいたします。

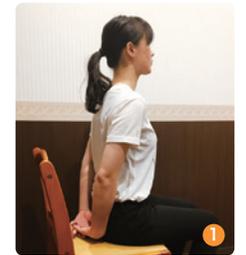


ワンポイント

## 猫背改善ストレッチ

【手順】

- ①お尻の後ろで手のひらを上向きに組む。
- ②鼻から息を吸って、口から細く息を吐きながら
- ③胸を開くように、肩をめいっばい引く
- ④3秒数えて、肩を戻す
- ⑤1日10回以上行う



\*肩甲骨の間に挟んだしモンを絞るように。  
\*腰を反りすぎないように注意。  
\*肩を引いたまま、頭を後ろに倒すとさらに効果的。  
\*デスクワークの合間、携帯・スマホを使った後等、こまめに行う。

## 姿勢改善が有効!

姿勢はジャケットのシワにも影響します。格好よくスーツを着こなすためにも、姿勢改善が有効です!

