

当センターの会員保護者の皆様は、年代的には30歳代の方が多いのではないで
しょうか。

その年代の皆さまですから、今は子供を中心にした生活を日々送っておられるで
しょうが、時折自分自身のことにも関心を向けてもらいたいです。

女性の方であれば、お肌やヘアスタイル、あるいはボディーラインには意識が向
くことも多いかもしれませんが、姿勢に対してはどうでしょうか？ 呼吸を意識す
ること、ありますか？ どんな歩き方をしているか、気にかけてありますか？

今あげた「姿勢」「呼吸」「歩行」はあまりにも当たり前のこと。と申しますか、こ
の3つが正常にできなければ我々は「普通の生活」は送れませんね。

「普通の生活」とは、「人の手を借りず自立した生活」ということ。言い換えれば「自
分らしい生活」、あるいは「健康な生活」です。

でもあまりにも当たり前すぎるので、ほとんどの人は普段意識はしていません。

そして、子供の手が離れる50歳前後になって、はたとこの3つのことに気づかざ
るを得なくなる方もまた多いわけです。

背中が丸くなった、息苦しい、膝が痛くて歩くことがつらい。。。と気が付くわけ
です。

人は先の将来のことよりも、今、目の前で起こっていることに関心を持つものです。

今、特に体の調子が悪くなければ、この調子を維持する努力には関心かなかなかい
かないのが普通でしょう、

その関心ごとが自分の子供のこととなれば、ますます自分のことは後にしてしま
いますね。。。。

それが今も昔もそう、そしておそらくこの先も変わらない方がほとんどでしょう。

だから多くの方が50歳前後で体調の不調を訴える。。。。

自分はそうはなりたくない。。。。

でも、今は大丈夫で、子供のことが最優先。。。。

結局堂々巡りとなります。

さて、この問題の解決方法はあるのでしょうか？

もしあったらノーベル賞もの、と言ってしまったらお手上げとなりますね。

でも実際、「これが正解！」という1つの答えはないと思います。

どういうことか・・・人、ひとりひとりで答えは違う、ということです。

だから絶対的な答えはないと思います。

でも、「姿勢」「呼吸」「歩行」という自分らしい生活を営む基本事項について、下記の3つのことを普段の生活の中でほんの少し気を遣うことができれば、今よりは将来がより気持ちよく生活できる健康ライフとなり得る確率は上がるのではないかと思います。

①肩甲骨を意識する

②鼻呼吸を意識する

③上半身を意識する歩き方

では具体的なやり方はこれからのブログでご紹介してまいりますので、乞うご期待ください！