

## お子様の体の歪みは、大丈夫ですか？

最近の子供達は、コロナの影響も有り外遊びが、極端に少なくなっています。家遊びとなると『スイッチ』だそうです。家に集まらなくても LINE や電話でやり取りしてオンラインで出会って対戦して遊ぶ。ゲーム機に屈みこみ姿勢は、悪くなります。それも短い時間ではなく、セーブできるまでと言う事になると1時間~2時間は、直ぐに経ちます。そうすると子供の姿勢は、気を付けておかないとかなりの歪みがでます。お母さん方は、**子供の体の歪み**に気付いていますか？姿勢が、悪いと言う事は体に歪みが出て大人になると**腰痛、肩こり、頭痛、膝痛**になり辛い思いをすることと言う事なのです。

《6年生の男の子》スイッチゲームをほぼ毎日やっている。

《体の歪み状況》右の肩甲骨の位置が下がり、左右の肩甲骨は浮いた感じになっていた。左の脊柱起立筋（背骨の両端の筋肉）は、高く盛り上がり右の肩は、巻き肩になっていた。左右の脚の長さは、同じ。

《本人に聞いた体の状態》仰向けに寝る事が、辛くて朝になると横を向いて寝ている。→大人になると背中が緊張していて良い睡眠が取れない状態になります。また、横を向く為に片方の肩に負担がかかりその習慣で、肩関節の変形を起こす事も有ります

《施術後》仰向けに寝るのが楽になった。→ 仰向けに寝られると言う事は、体の体重が体に均等にかかりリラックスした状態で眠ることができ、良い睡眠が取れると言う事になり健康な体がつく



られます。子供には、大人になってもできるだけ健康体であって欲しいと思いませんか？

《チェック方法》うつ伏せで手を体にくっ付けて肩甲骨の位置を確認してみてください。