

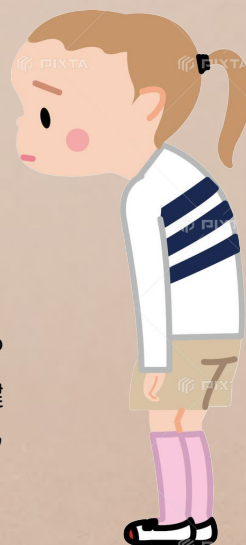
川崎市在住・在勤の保護者と学校関係者の方へ

子どもの姿勢を良くする講座のご案内

参加無料
定員20名 先着順

お子様の姿勢 ゆがんでいませんか？

近年、姿勢悪化の低年齢化が進んでおり、不良姿勢が引き起こす身体的な不調を訴える子供が増えてきています。この講座では、保護者や教職員、学校関係者の方に「姿勢と健康に関する正しい知識」を身に付けていただき、ご家庭での予防と定期的な姿勢チェックを行うことで、子供たちの健やかな成長を促進します。また運動器検診をご家庭で正しく行うやり方も指導します。



- ▶ 肩がこる
- ▶ 頭が痛い
- ▶ 腰が痛い
- ▶ 集中力がない
- ▶ 落ち着きがない

2025年

11月1日(土)

10:00～11:40

(受付 9:30～9:50)

会場

川崎市生活文化会館

てくのかわさき

第4研修室(5階)

溝の口駅より徒歩5分



講座の申し込みは電話か二次元コードから

044-380-3921

申込用⇒
二次元コード



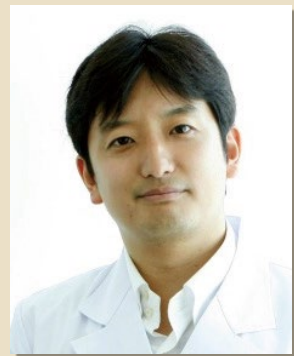
主催：神奈川県姿勢調整師会

後援：川崎市教育委員会

講師 **井元 雄一** Ph.D.

3万人以上を診てきた健康科学の専門家が
詳しくお伝えします。

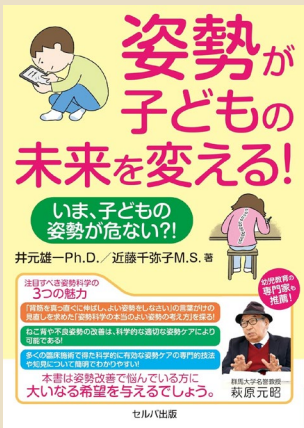
健康科学博士（Ph.D.）カイロプラクティック理学修士（M.S.）、関西カイロプラクティック医学院卒業、オーストラリア公立マードック大学カイロプラクティック学科卒業。韓国ハンソ大学院、健康増進大学院博士後期課程修了。東京都知事認可組合理事長、神奈川県知事認可組合理事長、厚生労働大臣認可機関JFCP理事。



かわさきFMに専門家として出演



小学校で生徒を対象に姿勢の授業



著書「姿勢が子どもの未来を変える！」Amazonベストセラーに！

3万人以上の圧倒的な臨床数を持ち、海外の著名なドクターとの交流も多く、日本全国のカイロプラクターやセラピストへの技術・経営指導も行なう。

大学時代にバイクの事故に遭い「ゆがみ」の怖さを知った。後遺症が残ると言われていたのが嘘のように回復したのをきっかけにこの道を志す。

今では元気に4人の子育て真っ最中。巷の子どもの姿勢が年々悪くなっていることに危機感を感じ、学校や家庭での姿勢ケアの重要性を訴え、一人でも多くの子どもの元気で健やかな成長を目指している。

東京都、神奈川県幼稚園、小中学校の学校保健委員会、PTA講演会、養護教諭の勉強会等、で各地で講演をおこない、姿勢と健康の大切さを伝えている。

講座内容

- ▶ 姿勢医学の観点から見る良い姿勢とはどのような姿勢か
- ▶ 姿勢が悪くなる原因とメカニズム
- ▶ 姿勢を悪くしない生活習慣とご家庭の取り組み
- ▶ 不良姿勢が引き起こす身体的な不調の具体例
（疲れやすい、集中力がない、じっとしてられない、肩が凝る、頭が痛い、腰が痛い等）
- ▶ 姿勢のチェック方法 / 運動器検診の実施方法



以下のようなお子さまの悩みは、
姿勢の悪さが原因かもしれません。



- ☑ 落ち着きがない
- ☑ 集中力がない
- ☑ ゲームをする時間が多い
- ☑ 運動をあまりしない
- ☑ 姿勢が悪い（ねこ背など）
- ☑ 寝るときはうつぶせが多い
- ☑ 長時間同じ姿勢ができない
- ☑ 疲れやすい
- ☑ 元気がない
- ☑ 肩こり腰痛など症状がある



よくあるご質問（FAQ）

Q.姿勢はなぜ悪くなるのですか？

姿勢が悪くなる原因として、生活習慣や行動のクセ、怪我などがあげられます。姿勢が悪くなると、体の動きやパフォーマンスが低下し、疲れやすい、じっとしてられない、運動機能低下、筋肉のコリや緊張など、さまざまな体の不調が出てきます。

Q.姿勢のゆがみをチェックする方法はありますか？

姿勢のチェックは、姿勢医学の分野に基づいて、前後左右のバランスをみる視診と、体の動きを部位ごとにみる動診を行います。姿勢を分析することで、体のどこに問題があるのか、どこに負担がかかっているのかを科学的に解明することができます。

Q.姿勢を良くすることは出来ますか？

はい。筋肉や骨格等のバランスを調整することで、姿勢を改善することができます。姿勢の改善のためには、まずどのように姿勢がゆがんでいるのか、現状を把握することをおすすめします。