会員制ストレッチ
笑ひ

会員制ストレッチ　笑ひ

個人事業主　松下いづみ

☆疲れにくく適正姿勢に導くストレッチ施術
脊柱生理湾曲へ
☆適正姿勢指導（柔軟性向上・姿勢）教室＆笑いヨガ
カルチャーセンター講師
介護予防セミナー講師

＊職歴
一級建築士・管理業務主任者
（不動産開発・建物メンテナンス等）
＊ストレッチトレーナー
適正姿勢指導士
（日本ストレッチ学院卒）
笑いヨガリーダー（日本笑いヨガ協会）
＊家族
夫・子供3人・孫1人

フルマラソン完走59歳60歳

日本ストレッチ学院卒

笑いヨガ

子供姿勢指導ボランティア

S-レッチング（日本ストレッチ学院）とは

脳血管障害などで運動が困難になった人の神経をよみがえさせ、運動能力のリハビリのPNFストレッチを、日本人向きに国士館大学と共同開発されたものです。

①農耕民族の屈筋群優位な姿勢による、腹部の柔軟性のアップ。
②適正なS字湾曲姿勢を促す。
③呼吸筋を整え、姿勢保持筋の能力アップをめざす。

A. コレステロール値のバランスを取る効果

たった30分のストレッチで

LDLコレステロール 最大18mg/dlの変化

HDLコレステロール 最大13mg/dlの変化

名前	LDLコレステロール (mg/dl)	HDLコレステロール (mg/dl)
被験者A	-4	-3
被験者B	-18	+6
被験者C		-13
被験者D		+3
被験者E	1	+8
被験者F	18	-1

LDL:善玉　HDL:悪玉　コレステロール

＊LH比の変化

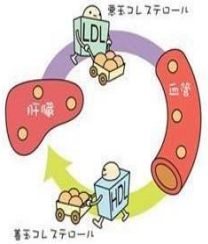
計測可能だった被験者の75%が数値が改善

悪玉コレステロール÷善玉コレステロール=LH比

現在の動脈硬化危険度の目安とされている数値

LH比表

~1.5	綺麗な血管
2.0~	コレステロールが血管に蓄積している可能性あり
2.5~	血栓が出来ている可能性あり
3.0~	動脈硬化の危険性が高い



B. 体温の上昇効果

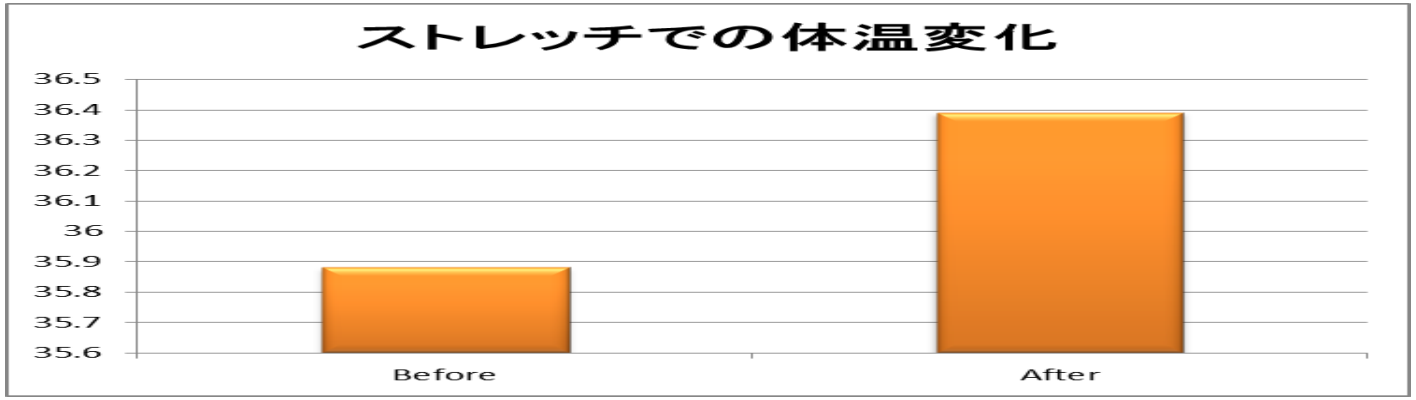
体温の法則

体温が下がるとこんな症状が現れ易い

40.0℃	殆どのがん細胞は死滅する
39.0℃	乳癌細胞死滅する
38.0℃	免疫力強化、白血球が病気と闘う
37.5℃	菌やウィルスに強い対抗力
37.0℃	体内酵素が活性化する
36.5℃	健康体、免疫力旺盛
36.0℃	振るえる事で熱生産を増加する働き
35.5℃	恒常的に続くと、排泄機能の低下
	自律神経失調症が出現、アレルギー症状出現
35.0℃	がん細胞が最も増加する体温
34.0℃	水に溺れた人救出後、生命の回復限界体温
33.0℃	冬山遭難で凍死前に幻覚がでてくる体温
30.0℃	意識喪失
29.0℃	瞳孔拡大
27.0℃	死体の体温

体温が下が1℃下がることで・・・
免疫力が37%低下、基礎た代謝12%低減、酵素の働き50%低下

ストレッチ前、後　169回集計

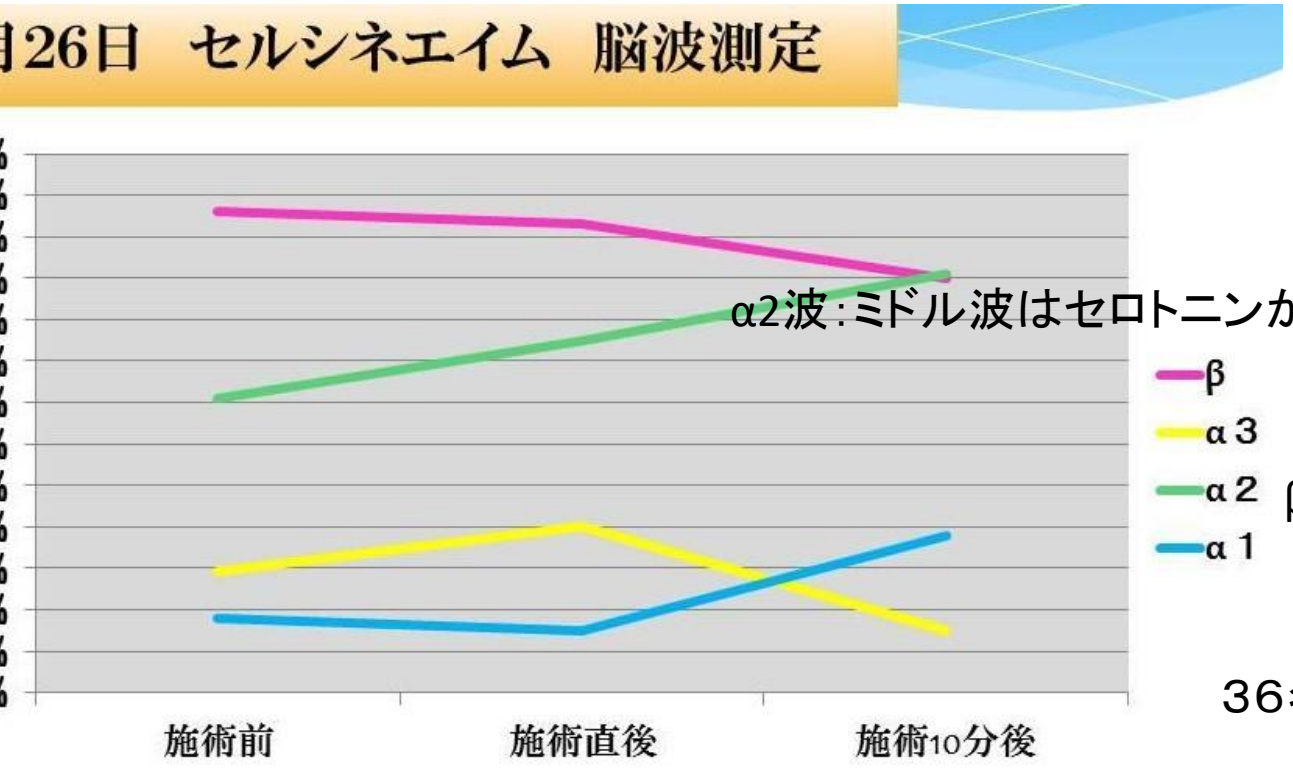


ストレッチにおける脳生理学的影響！！

セロトニン

適度に分泌されていると落ち着いた
状態で頭がクリアになる。

ストレッチで、セロトニンが一番出るという周波数の脳波α2が増加！



α2波：ミドル波はセロトニンが出るα波

β波：ストレス脳波

36名のクライアント平均値

注意！ストレスによる睡眠障害の解消。

メラトニン（睡眠ホルモン）の分泌

昼間のセロトニンホルモンが
夜の睡眠ホルモンメラトニンに変化し、
快眠を促す。

Ｓ－レッチングストレッチ

マット一枚で施術が可能です。

エコノミークラス症候群：深部静脈血栓症　6時間座りっぱなしの人も要注意です。

☆セルフストレッチ

●基本は横隔膜のストレッチ

●ストレッチは、首周りから

●腿うら、ふくらはぎ

●お尻

●もも

●足さき　手の指と足指で握り合い