

# 目次

はじめに 3

## 第1章 姿勢と身体と骨格について知る

---

### 身体編

- りれっちを用いた身体の変化 ..... 12
- メタボとロコモ ..... 14
- 健康寿命とは ..... 15
- あなたがこの本で得られること ..... 17
- 自然な姿勢と健康 ..... 19
- 不自然な姿勢に見られる特徴 ..... 23
- 健康づくりの5つのポイント ..... 25

### 骨格編

- 自然な姿勢と骨格とは ..... 29
- 背骨の湾曲の進化 ..... 31
- 人類の進化に見る姿勢 ..... 33

## 第2章 姿勢と呼吸とバランスについて知る

---

### 呼吸編

- 呼吸と自律神経 ..... 36
- 効果的なリラクゼーションの受け方 ..... 38

•呼吸と姿勢の関係性	39
•ストレスについて	40
•五感とストレス	41
•ため息とストレス	43
•手軽にできるストレス解消法	44

### バランス編

•バランスと土台の大切さ	46
•足は第二の心臓	48
•老化は足から	51

## 第3章 姿勢とゆがみ・メンテナンスについて知る

### メンテナンス編

•筋肉トレーニングの落とし穴	54
•バランスを崩した身体の特徴	55
•健康法の落とし穴	56
•8020（ハチマルニイマル）運動	57
•運動とメンテナンス	58
•生活習慣とメンテナンス	59
•効果的なメンテナンス方法	61

### ゆがみ編

•自然な形を知る	64
•不自然な姿勢を見極める	65
•身体がゆがむ日常の動き	66
•屈筋と伸筋	69
•ゆがむとどうなるか？	71

• 身体からの SOS	74
• 間違いだらけのストレッチ	75
• 歯医者さんに学ぶメンテナンス	78

## 第4章 みるみる姿勢が良くなる健康法

---

### りれっちの方法と注意点 82

• 健康体操りれっち	82
• りれっちのステップ	83
• りれっちを用いた身体の変化	85
• りれっちをする上での注意点	91

### りれっちの検査方法 92

• 静的検査	93
• 動的検査	94

### りれっち基本19ポーズ 98

### 簡単りれっち7ポーズ 117

## 第5章 体験者の声と質問

---

• 体験者の声	126
• 皆様からの質問	133