

第1章

筋肉の知識をもっと持とう！

・ 傾向がわかれば予防ができる	11
・ こんな使い方していませんか？	14
・ 「凝る」「ついでどうどうこどう？」	17
・ 筋肉の状態を知る	20
・ 運動について	24
・ 自分の癖を知ろう	29
・ コラム① 美しい肩甲骨	32

第2章

日常の中で賢く筋肉を使っていくコツ

- ・ インナーマッスルとアウターマッスル 36
- ・ 呼吸について 40
- ・ 体幹力アップの呼吸法 45
- ・ 注目は骨盤周囲の筋肉 49
- ・ 背中の凝りは骨盤周囲で解決 53
- ・ 運動経験のある方が犯しやすい身体の間違った使い方 55
- ・ コラム② 日常の動き、姿勢を美しく 59

第3章

良好なパフォーマンスを維持していくコツ

・意識改革の必要性	63
・正しい姿勢について	67
・日常の些細な動作の質を上げよう	72
・生き方を見直すようなもの	76
・情報に流されすぎない	79
・コラム③ 足の重心のかけ方により、使う筋肉が異なる	82

第4章

女性特有の筋力低下を防ごう

・女性の股関節	87
・骨盤底筋群について	90
・骨盤底筋群を積極的に動かそう	93
・ライペ流骨盤底筋群刺激法	97
・たるまない身体	102
・コラム④ 衰えに気づきにくい足指の筋肉	105

第5章

バランスよく生きる

- ・ バランスとは 108
- ・ 認知の改善が身体の改善につながる 112
- ・ 病名がつく前はチャンス 116
- ・ 快適な身体の維持には自分を知ることが大事 118
- ・ 歩く際の注意 120
- ・ あなたの意識で身体は変わる 123

おわりに
参考文献
128 125