



| タイプ     | ねこ       | ペリカン                            | ダチョウ                | ヒト    |
|---------|----------|---------------------------------|---------------------|-------|
| 状態      | 猫背       | 猫背で反り腰                          | 反り腰                 | 正常    |
| 肩       | 前寄り      | 前寄り                             | 前寄り                 | 正常    |
| 背中      | 丸い       | 丸い                              | 反っている               | 適度な丸さ |
| 腰       | やや反っている  | 反っている                           | 反っている               | 適度な反り |
| 症状      | 肩こり・背部痛  | 首痛・肩こり・腰痛                       | 首痛・腰痛               | なし    |
| 傾向      | 一見、姿勢がいい | うつむいて歩く<br>歩き方が格好悪い             | うつむいて歩く<br>歩き方が格好悪い | 健康である |
| 女性に多い悩み | 胸が小さく見える | ぽっこりおなか<br>胸が小さく見える<br>お尻が横に大きい | ぽっこりおなか<br>お尻が横に大きい | 特になし  |

| タイプ     | キリン      | ペンギン     | アライグマ     |
|---------|----------|----------|-----------|
| 状態      | ストレート型   | 壮年型      | ストレート型2   |
| 肩       | 前よりの人もいる | 前寄り      | 前より       |
| 背中      | 反っている    | 反っている    | 丸い        |
| 腰       | 反れない     | 反れない     | 丸い        |
| 症状      | 首痛・腰痛    | 腰痛       | 首痛・肩こり・腰痛 |
| 傾向      | 一見、姿勢がいい | 前傾で立つ    | ガニ股になる    |
| 女性に多い悩み | 疲れやすい    | お尻が横に大きい | 背が低く見える   |

上記の表と、姿勢のタイプを重ねて、あなたの現状はどうか確認してみましょう。

※人間は、二足歩行で生活をしています。一番重力を感じにくい姿勢を確立しているのが、表で言う「ヒト」です。あなたの姿勢はどうですか？腰や、肩、首に負担のかかりやすい姿勢になっているのでは！？