

## 『立腰』は一生の宝 その3

なぜ、「立腰」は“一生の宝”なのか。



立腰によりブレない自信

『立腰』は 働くかなめ

介護士になりたい

「立腰」やっていたよ良かった

お年寄りを支えられる!! 腰を痛めない

「立腰」やっていたらよかった

支えられない腰や足が痛い

一本軸が通っている時  
体も心もブレない

- ① 呼吸は?
- ② 体は?
- ③ 脳へは?・・・ミトコンドリア
- ④ 体の動きは? (移動・持つ)

いつでもすぐに動ける 楽な姿勢

“立腰” 毎日の積み重ね、しっかりと意識して自分を磨く。軸がブレない心と体があなたの自信となる。将来、立腰で自然に鍛えられた体は、足腰が丈夫で”働く要“となる。

働くエネルギーを担う、ミトコンドリア（脳内）がスタミナと疲れにくい体をつくるが、このミトコンドリアは姿勢をよくすることで増える。疲れにくい体ができる。

「立腰」をすることがあなたの 一生の宝となる!

