



CHIRO PRINT

レポート

姿勢評価

お名前:

2004年6月8日



お客様情報

お客様番号:	お名前:	生年月日	性別	身長	体重	運動レベル
--------	------	------	----	----	----	-------

評価者: Yoshinaga Miyoko
実施日: 2004年6月8日

クリニック: KCS Center Kurashiki
メモ: 274

あなただけのChiroprint(カイロプリント): 「まっすぐな」事実

木の幹はまっすぐ伸び、幹を中心に対称的に枝が伸びています。木は、この「姿勢」により、風や重量に耐えることができるのです。

姿勢

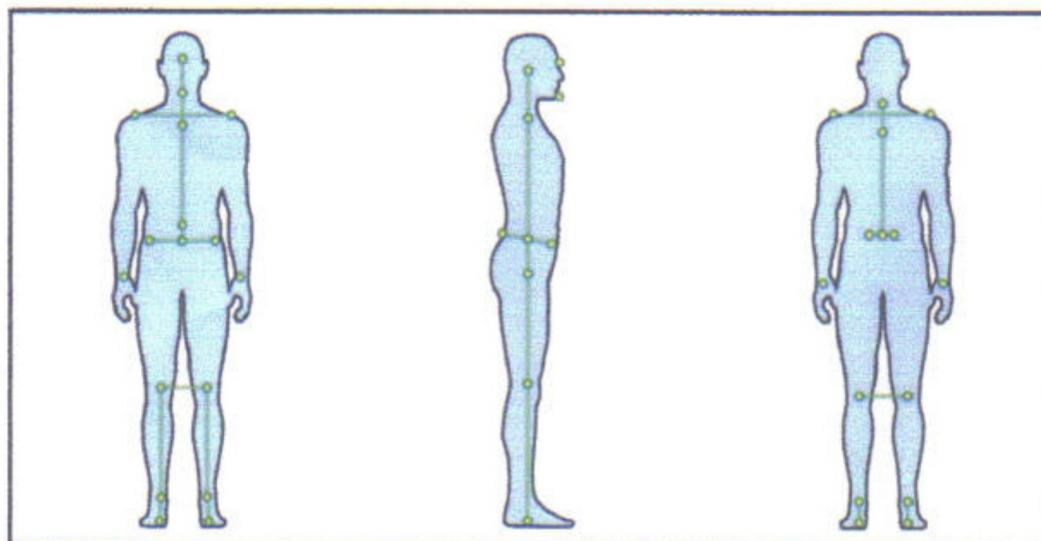
理想的な姿勢は、身体機能を最も効率的に活動させます。側面から見た正しい姿勢の場合、建築で垂直線を使うように、耳から垂直線を降ろすと、その線は肩を通り、骨盤の中心、膝の中心、そして足の中心に達します。頭、体幹、骨盤、膝は、それぞれの上に積み上げられたようになっているため、この位置が少しでも歪んでいると、肉体的にも精神的にも悪い影響を及ぼします。歪んだ姿勢を矯正することで、気分も外見も良くなるのです。

あなたの姿勢評価

あなたの姿勢の歪みは、カイロプリントの最初のセクションで詳細に示されます。体の側面、前面、背面の写真と、実線で表示される垂直線から体がどの程度離れているかを、対応する測定値が表します。また、重心や、両脚への体のバランスも示されます。

カイロプリント 姿勢評価をより良く理解するために、評価者と共に結果を良く確認して下さい。

カイロプリントは最先端の技術を用いて生体力学的に姿勢を評価・分析し、身体の歪みを矯正するための姿勢矯正プログラムを作成する評価システムです。首や脊椎の重篤な疾患や損傷を診断したり治療するためのものではありません。推奨するストレッチおよびエクササイズの実行中に異常な痛みを感じた場合や、首や脊椎の損傷または疾患の疑いがある場合は、速やかに当院までご相談ください。



側面

身体の鉛直線からの角度

部位	方向	角度
頭から肩	前方	32.8°
肩から骨盤	後方	1.4°
股関節から膝	前方	2.7°
膝から足	前方	6.6°

メモ: 理想的な角度は0°です。

身体の水平線からの角度

部位	方向	角度
骨盤	前方	5.7°

メモ: 骨盤の前方と後方のマーカー間の角度は10°前傾しているのが理想値です。15°を超える場合は骨盤の前傾を示し、5°未満の場合は骨盤の後傾を示します。

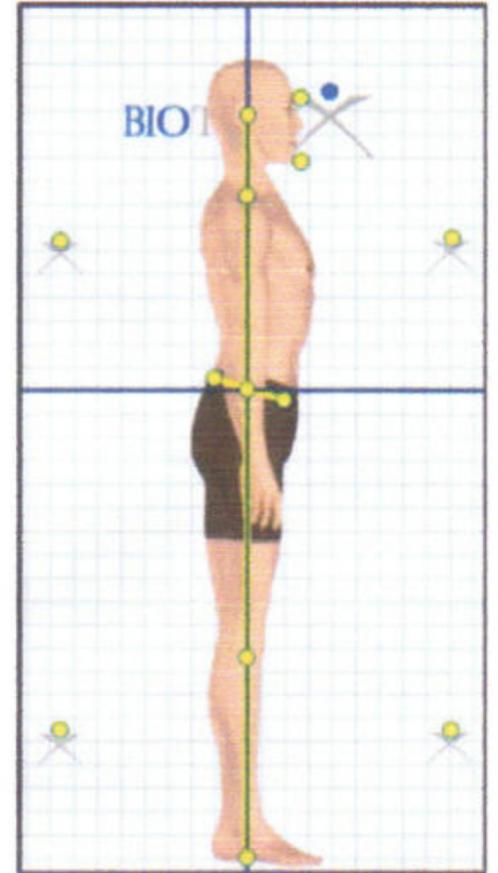
身体の鉛直線からの距離

基準ポイント:	方向	距離
頭部	前方	14.1cm
肩	前方	6.7cm
骨盤	前方	7.8cm
股関節	前方	7.3cm
膝	前方	4.9cm

メモ: 理想的な距離は0cmです。



フェイス
I II III IV V



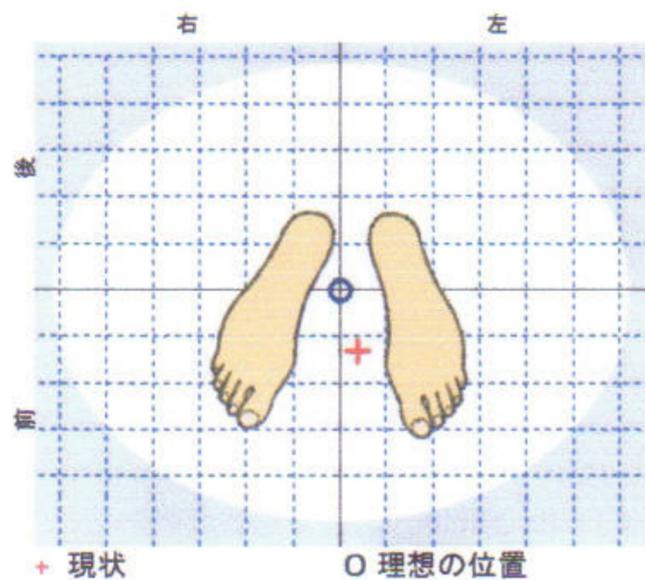
理想の姿勢

10°が理想の骨盤傾斜

算定される身体の重心

変位	方向	距離
左 - 右	左方	1.8cm
前方 - 後方	前方	6.6cm
偏位		6.8cm

メモ: 理想的な距離は0cmです。



メモ: 目盛りの長さ 5cm

実際の重心

関節にかかる力の評価

部位	実重量	支点 - 力点の距離	力のモーメント	関節にかかる反力	有効重量
頭部	5.2 kg	7.5 cm	3.8 Nm	146.7 N	15.0 kg
頭部と体幹	37.3 kg	0.7 cm	2.7 Nm	419.2 N	42.7 kg

負荷

前面

1度未満が理想です

身体の水平線からの角度

部位	上がっている側	角度
肩	左方	0.6°
骨盤	右方	0.9°
膝	右方	1.5°

メモ: 理想的な角度は0°です。

身体の鉛直線からの距離

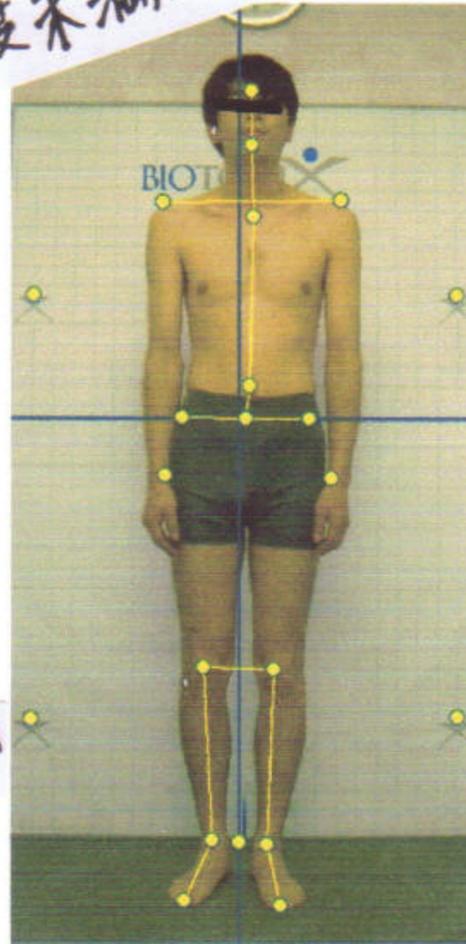
基準ポイント:	方向	距離
前頭	左方	2.8cm
肩	左方	2.8cm
へそ	左方	2.4cm
骨盤	左方	1.3cm
膝	右方	0.2cm
つま先	右方	1.6cm

メモ: 理想的な距離は0cmです。

1cm未満が理想

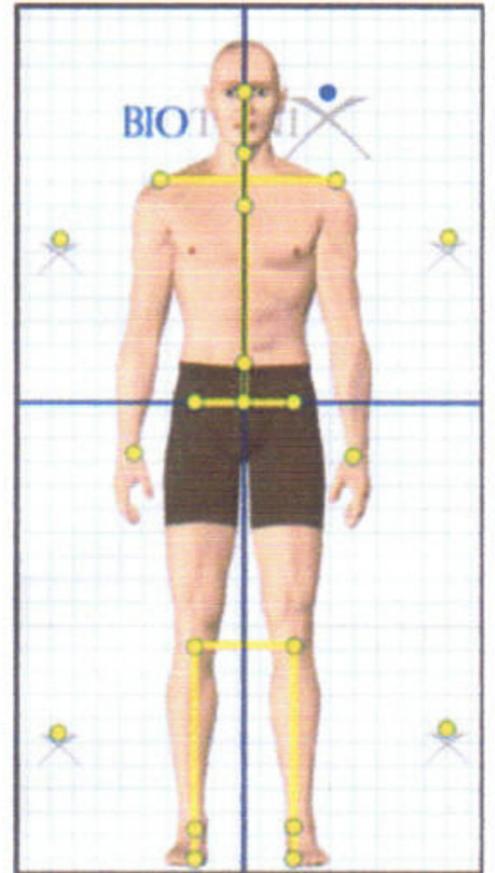
足の回旋角度

部位	方向	角度
左足	外旋	9.5°
右足	外旋	19.1°



フェイズ

I II III IV V



理想の姿勢

骨盤の角度

背面

身体の水平線からの角度

部位	上がっている側	角度
肩	左方	1.2°
骨盤	左方	1.6°
膝	左方	0.6°

メモ: 理想的な角度は0°です。

身体の鉛直線からの距離

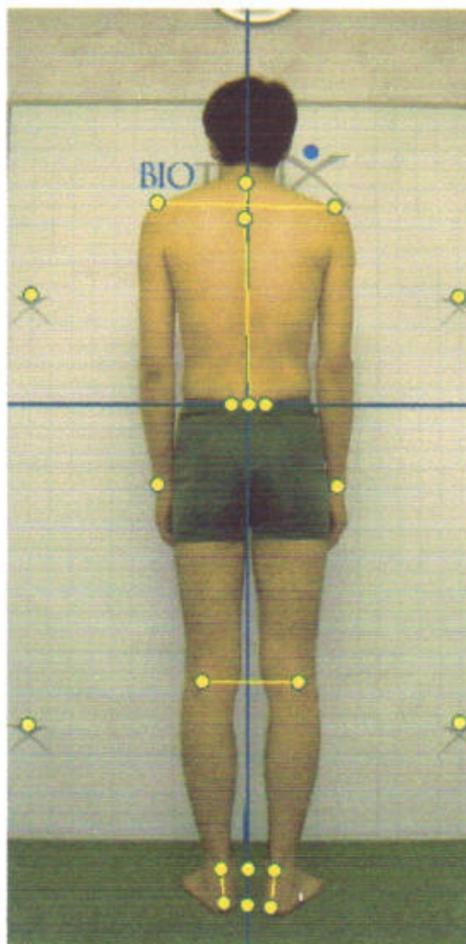
基準ポイント:	方向	距離
肩	左方	0.1cm
第7頸椎	左方	0.1cm
第5胸椎	左方	0.3cm
骨盤	右方	0.5cm
膝	右方	0.9cm
足首	右方	0.2cm

メモ: 理想的な距離は0cmです。

両足の鉛直線からの角度

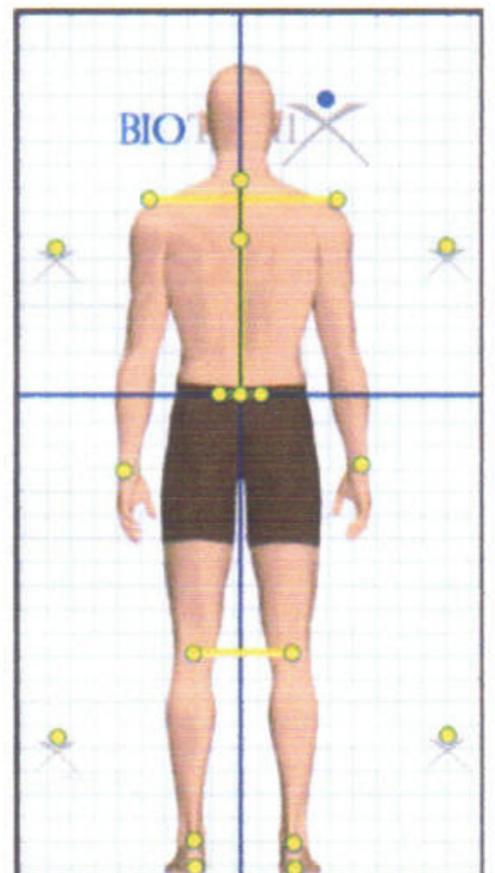
部位	方向	角度
左足	回外	3.3°
右足	回外	5.9°

メモ: 理想的な角度は0°です。



フェイズ

I II III IV V



理想の姿勢

姿勢の歪みと関連するエクササイズ

姿勢の歪み	姿勢矯正のための動き	エクササイズ的目標
股関節が前方へ平行移動している	股関節の伸展 (左)	強化
	股関節の伸展 (右)	強化
	股関節の屈曲 (左)	ストレッチ
	股関節の屈曲 (右)	ストレッチ
頭部が前方へ突出している	首・頭部の伸展	ストレッチ
	首・頭部の屈曲	強化
	肩甲骨の内転	強化
	肩の内転	ストレッチ
右足が外旋している	足の内反 (右)	強化
	股関節の内転 (右)	強化
左足が外旋している		

次回のカイロプリント撮影日は_____です。

重要事項

カイロプリントから得られる結果は、生体力学的に姿勢を評価するためのものであり、首や脊椎の重篤な疾患や損傷の診断や治療のためのものではありません。