

姿勢評価システム 「ゆがみーる」導入

姿勢測定

姿勢計測 ゆがみーる

体のゆがみを、矢印の方向と色で表しています

- 小さなゆがみ
- 大きなゆがみ

評価点数

ゆがみーる指数

スコア: 49 / 100

レベル: C

身体のパランスに少しゆがりのある姿勢

※スコアは4項目に合わせて表示されています。

91~100	優
81~90	良
61~80	可
7~60	要改善

立位

肩関節 矢印: 左向き

左に 21.3cm

右関節 矢印: 右向き

右に 19.0cm

恥骨 矢印: 左向き

左に 11.0cm

右関節 矢印: 右向き

右に 11.0cm

左関節 矢印: 左向き

左に 11.0cm

右関節 矢印: 右向き

右に 11.0cm

座位

肩関節 矢印: 左向き

左に 16.5cm

右関節 矢印: 右向き

右に 13.0cm

恥骨 矢印: 左向き

左に 15.8cm

右関節 矢印: 右向き

右に 13.0cm

左関節 矢印: 左向き

左に 13.0cm

右関節 矢印: 右向き

右に 13.0cm

側面

肩関節 矢印: 左向き

前方に 46.7cm

右関節 矢印: 右向き

前方に 5.0cm

恥骨 矢印: 左向き

前方に 41.9cm

右関節 矢印: 右向き

前方に 43.0cm

左関節 矢印: 左向き

前方に 43.0cm

測定の結果から、あなたの姿勢パターンを判定しております

あなたの姿勢パターン

猫背 (Cat Back)

特徴: 肩甲骨の動きが少ない、胸が丸くなる、背中の筋肉が硬くなる、首が前に出る、呼吸が浅くなる、肩が凝る、腰痛、頭痛、肩こり、手足の冷え、姿勢が崩れる、見た目年齢が上がる、健康寿命が短くなる、生活習慣病のリスクが高くなる、集中力が低下する、ストレスが溜まる、自律神経の乱れ、免疫力が低下する、老化が早まる、認知機能が低下する、脳が萎縮する、記憶力が低下する、うつ病のリスクが高くなる、認知症のリスクが高くなる、がんのリスクが高くなる、寿命が短くなる。

猫背評価

FLEX Measure

筋肉測定

姿勢計測 ゆがみーる

ゆがみの情報から、筋肉の強りや弱みを推定しています

- 緊張している筋肉
- 弱んでいる筋肉

あなたの筋肉の詳細

上半身

- 背中が丸くなる
- 肩が体の外側に開いている
- 背中上部の筋肉が硬く、呼吸が浅い
- わき腹の脂肪層が厚く、姿勢が崩れる
- 腕の筋肉が弱り、姿勢が崩れる

下半身

- 膝のゆるみがあり、歩行時に不安定になる
- 骨盤が前後傾斜している

足

- 足の裏の筋肉が弱り、歩行時に不安定になる

推奨体操

“理想の姿勢”になるための、推奨トレーニングを積極的に実践しましょう!!

わき開き伸ばし

モビバンストレッチ