

正确的姿势，使心理、身体健康。  
快乐的享受100年时代吧！

# 「姿势」是...？

☆身体的姿态。外形。

☆态度

(来源于词典)



姿势好

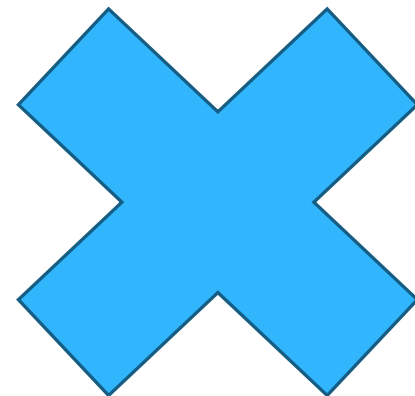


态度好的人

姿势不好



态度不好的人



# 姿势



可以捕捉到这个人的  
「生活方式」

# 姿势不好的话…

- 看起来是生活散漫的人
- 看起来身体不好
- 看起来情绪低落
- 看起来像在散发消极的气场



「外观」亏损！

# 梅拉宾法则

对人的第一印象...

说话的内容 7%

声音的大小及音调 38%

外观 55%

凭借每天的姿势

改变人生！！

好?? 不好??  
全凭「姿势」。

# 冲入人生100年时代

2个寿命

~平均寿命和健康寿命~



# 平均寿命

意思是…

平均可以活到几岁

# 健康寿命

意思是...

在健康没有问题的状态下，  
可以过日常生活的期间

# 日本的情況

60 65 70 75 80 85 90 (歲)



健康壽命 70.42 歲

9.13 歲

平均壽命 79.55 歲

病氣を抱えて  
生きる期間



健康壽命 73.62 歲

12.68 歲

平均壽命 86.30 歲

# 为了延长健康寿命？



☆注意每天的饮食

☆养成运动的习惯



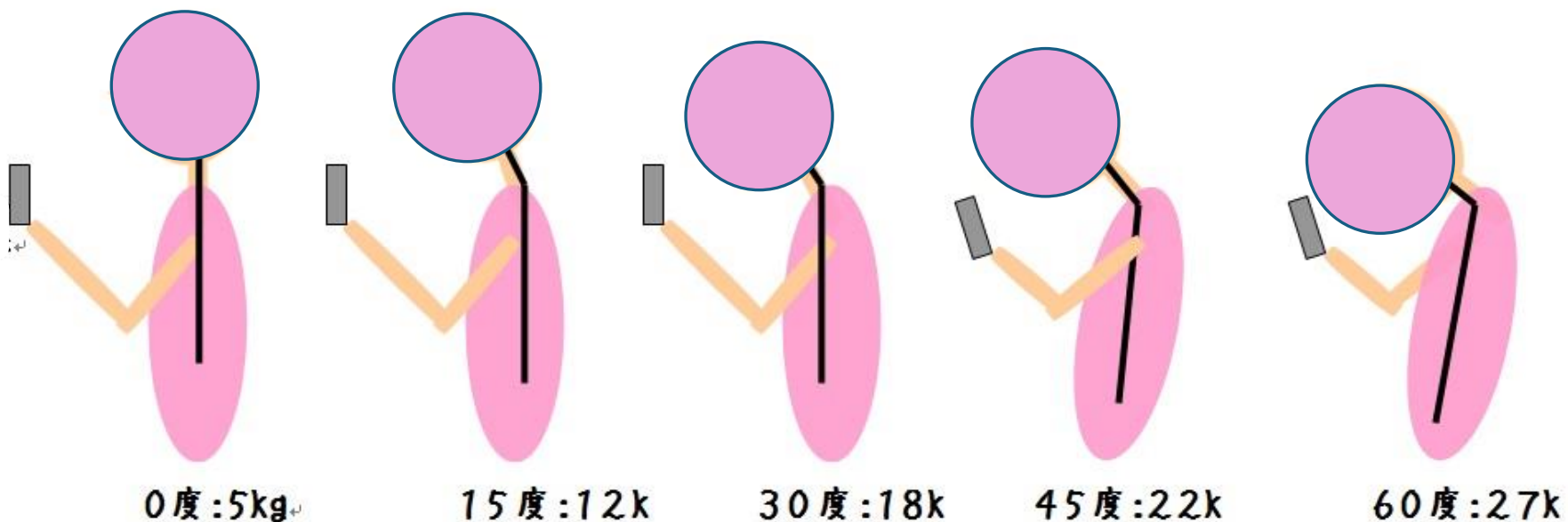
☆摄取健康保健品

最简单的方法是……

每天以正确的「姿势」  
生活！

但是，实际…？

# 使用手机



头的倾斜角度和对颈部施加的负担

# 使用电脑



对腰和骨盆  
的负担

# 姿势还会影响「情绪」

情绪的好坏 → 决定姿势那...

姿势 → 可以改变情绪的好坏吗？

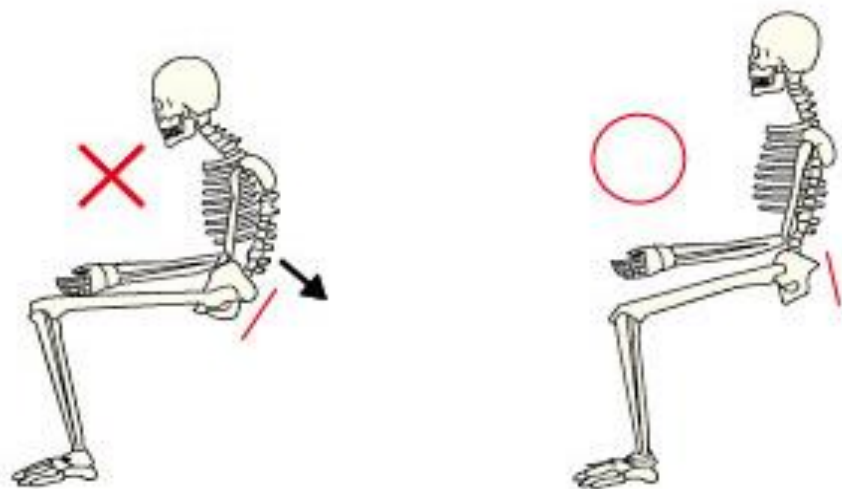


# 结论

可以改变！

# ～实验～

将18岁～76岁的男女，分为驼背组和好姿势组进行测试



使用胶带固定  
30分钟

测定压力·情绪·自尊心·不安感·血压·心率等。  
演说、回答调查问卷。

# 结果①

好姿势组和驼背组相比，  
保持着自尊心，拥有良好的情绪，  
消极的情绪和不安很少。

## 结果②

驼背组在课题演讲中，  
使用了很多消极的词汇，  
积极的语言使用的很少。

# 结果③

好姿势组在压力度的测试中，  
血压的上升以及心率数，  
和驼背组相比明显提高，  
是清醒状态。



姿势端正，成为应对压力最简单的战略

从今天开始「正确的姿势」

# 座法篇

### ①膝盖并拢

大腿贴合膝盖并拢。

### ②膝盖成90度角

将膝盖以下向自己的方向收拢，  
将膝盖下直立。

### ③臀和腰的角度也是90度

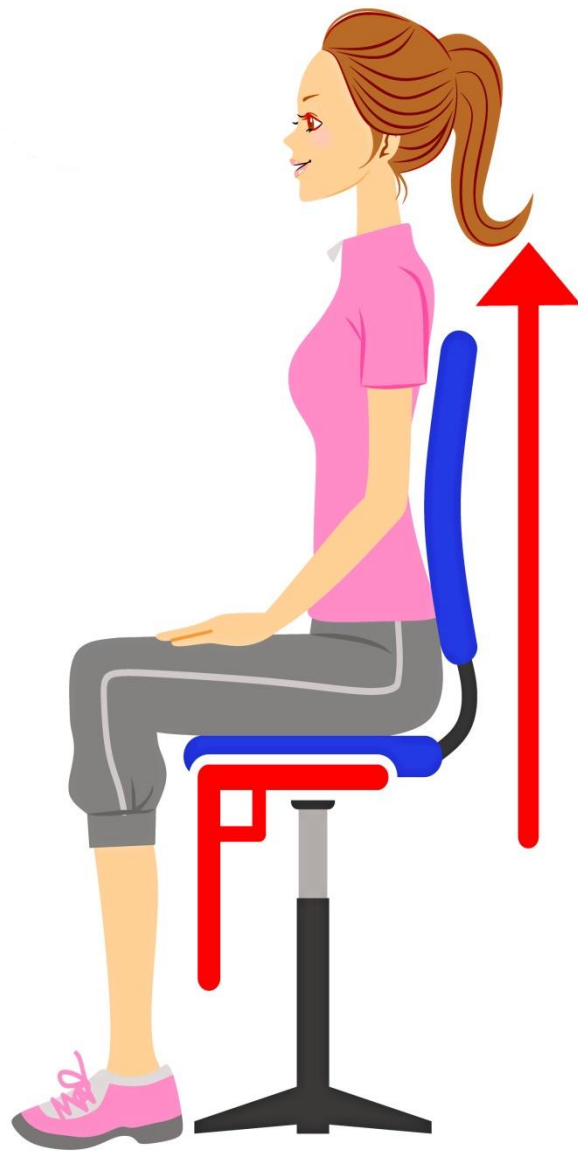
将臀部向后座，脊柱挺直，  
这里也是直角。

### ④收腹，将腹部拉伸直

腹部不要有线(腹部不要有断层，感  
觉像将背部和腹部贴合在一起一样)

### ⑤头端正

头不要太向前倾，下颚微收，像牢牢  
的架在脖子上。





# 简单的...

☆往椅子深处座

☆桌子和椅子的间距不要过大

只要有这个意识，膝盖和腰的角度变为90度，腰板应该就会挺直。



# 使用道具...

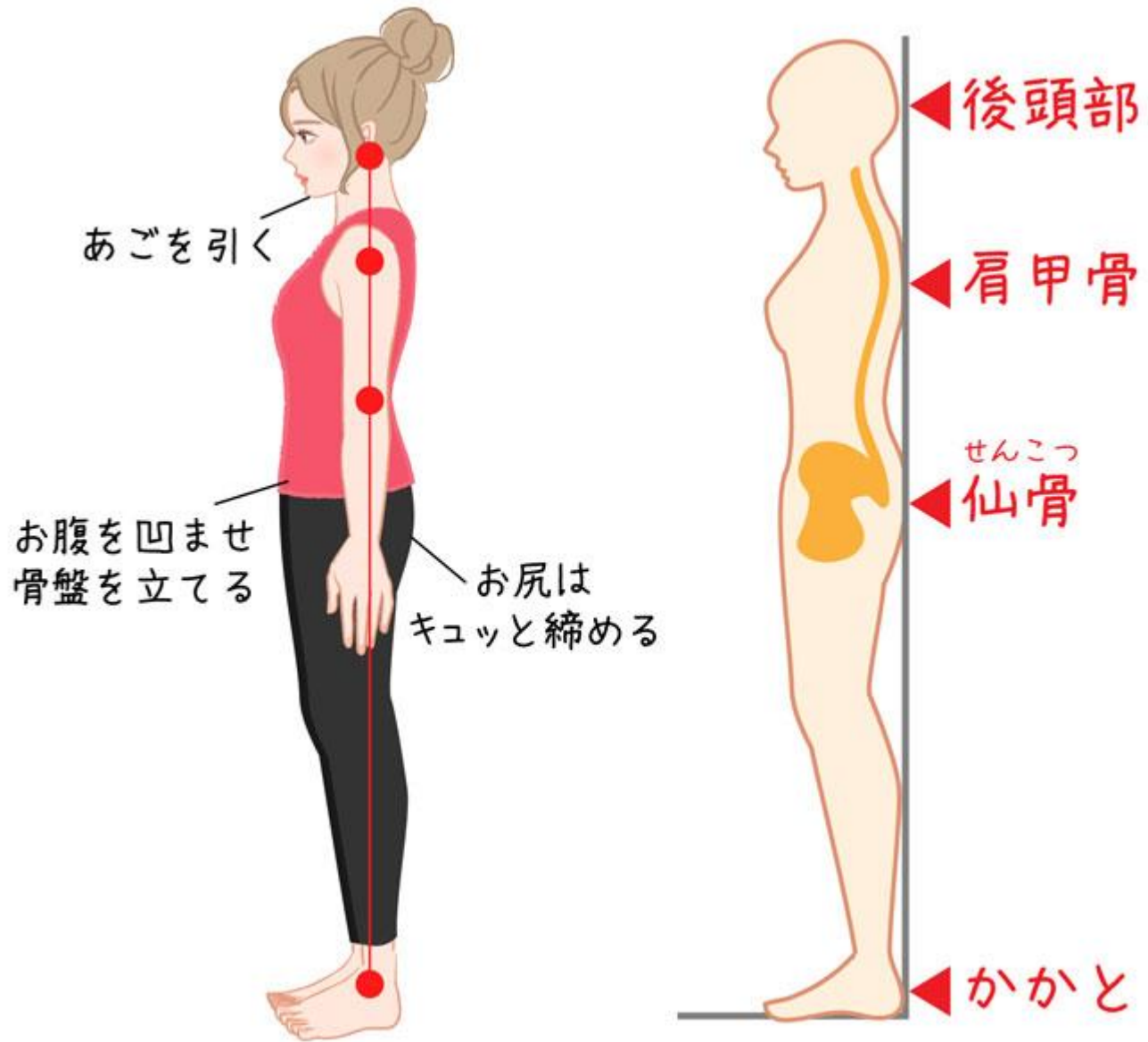
保持正确的姿势、  
维持健康的道具



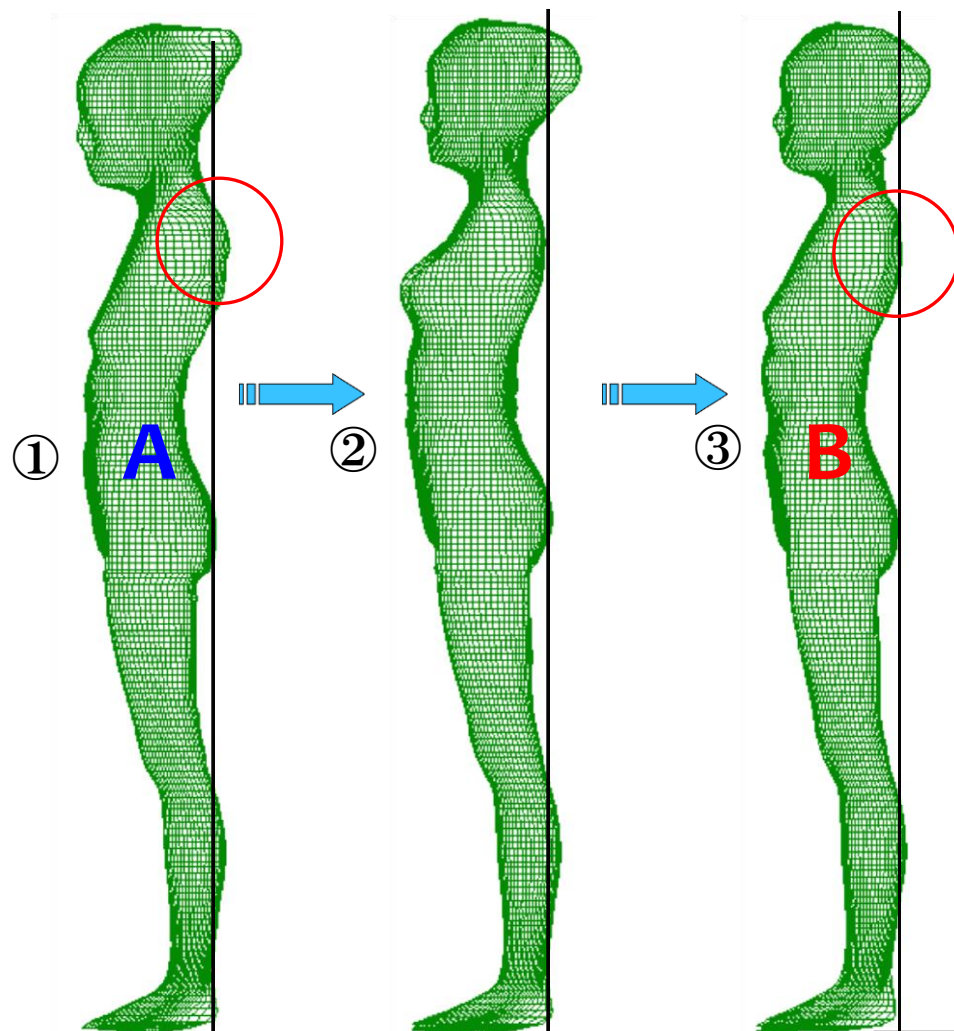
调整型内衣



# 正确站立姿势



# 姿势变化测定画像



①  
初回体型  
(没有穿着)

②  
4个月  
(穿着)

③  
4个月  
(没有穿着)

姿势的变化  
20代女性  
无饮食指导

初回体验是**背脊弯曲**，  
所谓的**驼背**①

穿着调整型内衣时**背脊挺直**，  
**姿势变正确了**②

持续穿着4个月后，  
**不穿着**调整型内衣时的**姿势**  
也**维持着**穿着时的**姿势**③

这表明**深层肌肉**正在发达

# 姿势正确的话...

- ☆不累
- ☆不胖
- ☆不老
- ☆提升集中力
- ☆变得积极
- ☆第一印象变好
- ☆对自己有自信



A silhouette of a woman running in a field at sunset. She is wearing a black long-sleeved top and light-colored shorts. The background is a bright sky with scattered clouds, and the sun is low on the horizon, creating a warm glow. The foreground shows some tall grasses.

可以  
「变年轻」！！

只靠姿势

「未来」可以被改变！

精力充沛的、美丽的

快乐的享受

100年人生吧！



# 谢谢！

<http://www.diana.co.jp/#>



*Diana*

プロポーシヨンづくりのダイアナ