

健康寿命をのばすセミナー AZP の提言

講師 西村 久 代

公益社団法人 大阪府鍼灸マッサージ師会 副会長
株式会社訪問リハビリ研究センター 代表取締役
有限会社 ゆとりすと 代表取締役 (介護事業所)
著書 「在宅ケア実践マニュアル」「AZP 変形徒手矯正術」
DVD 在宅ケア実践テクニック基礎編・臨床編、他、
週刊あはきワールド 在宅ケア奮闘記・らくやん介護 連載中

人間の身体のサイエンス(AZP) 良い姿勢を知れば

いつでも どこでも 安全に 経済的で 効果バツグン
ストレスフリー体操

- ☆ 健康維持をするための身体づくり
- ☆ 姿勢が良ければ、体内に酸素と栄養を取りこみ自然治癒力アップ
- ☆ 正しい姿勢の定義と、簡単にできる筋力強化トレーニング
- ☆ 足の筋力増強で寝たきりにしない! させない!! 作らない!!!

<http://www.azp-azp.com>