

# SK シセイカルテ

たった3分！

最先端AI姿勢分析システムで  
体の歪みを分析しませんか？



# 東大発ベンチャーの最新 AIシステム「シセイカルテ」で 自分の姿勢を分析してみましょう！

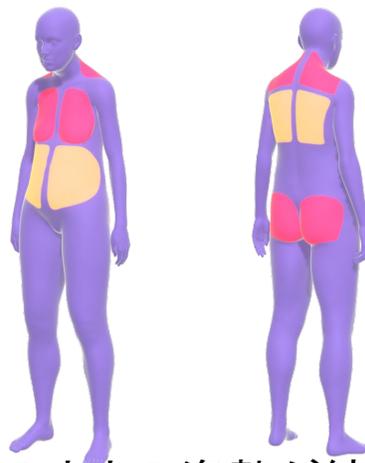
**SK** シセイカルテ とは…

たった3分で  
分析完了



数枚の全身写真を撮るだけで  
姿勢分析が完了！  
体の歪みを可視化します

未来姿勢の推定



このままの姿勢が続くと  
なってしまうかもしれない  
未来の姿勢を表示

AIがあなたに合った  
メニューを提案



体の歪みに合わせて  
パーソナライズされた  
メニューをご提案

# そもそもなぜ「姿勢」は重要なのです？

**姿勢の歪みは  
自律神経の乱れにつながります！**



## 自律神経が乱れると...

さまざまな体の不調が現れます。

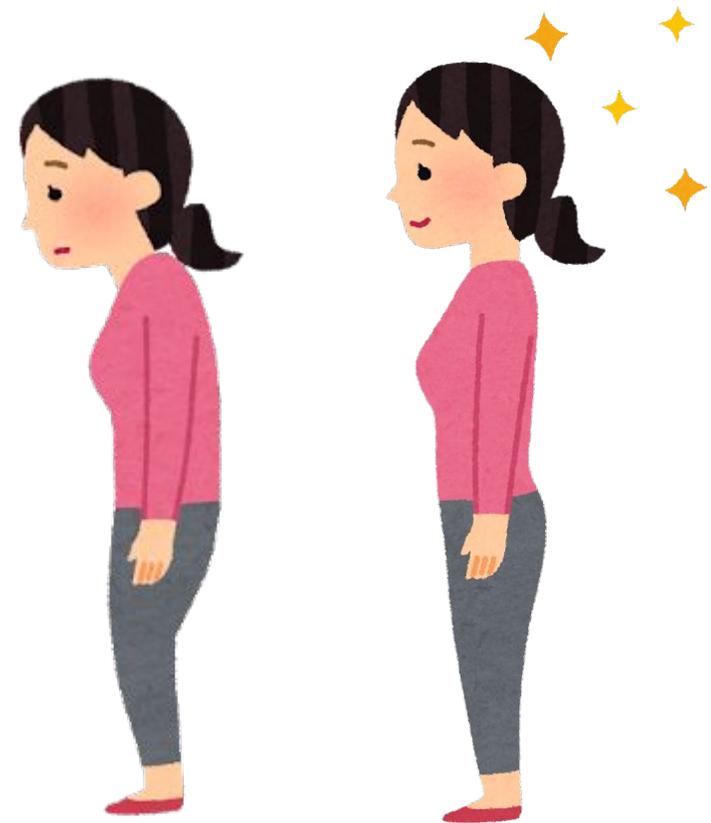
- ・頭痛
- ・腰痛
- ・肩こり
- ・慢性疲労
- ...etc



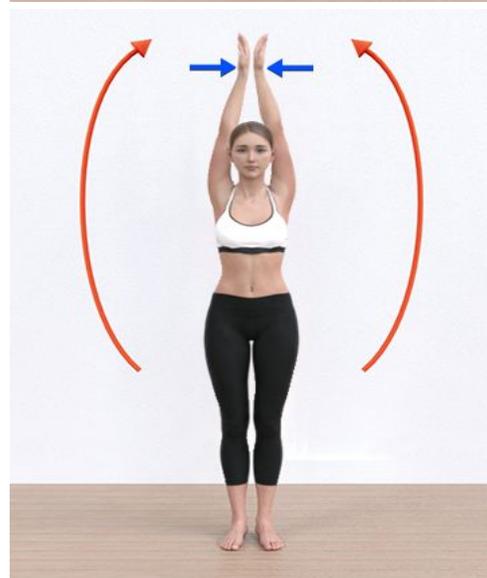
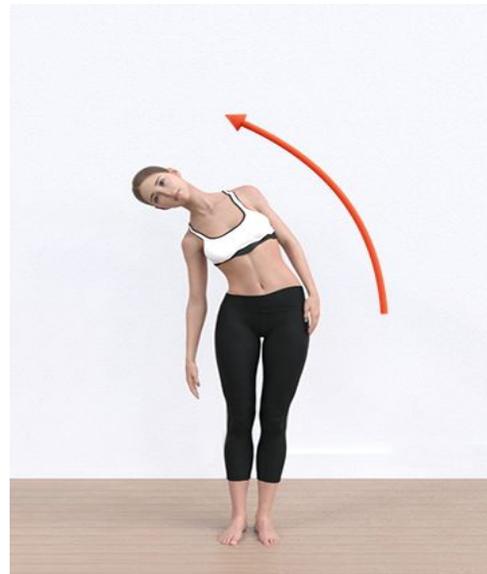
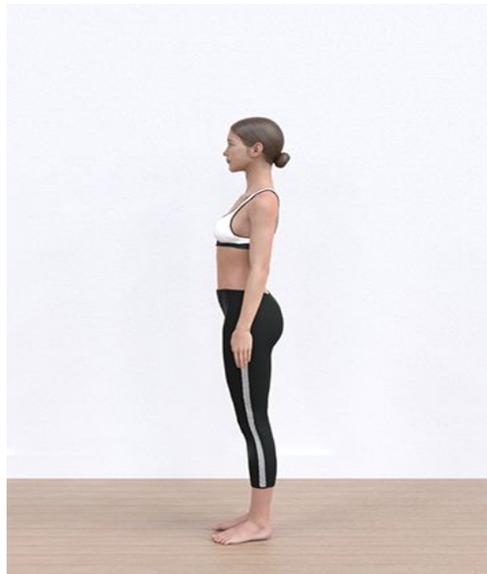
## こんな人におすすめ！

- 美しい姿勢を目指したい！
- 体の歪みが気になる
- このままだと将来どんな姿勢になってしまうか不安
- 自分にあったメニューを知りたい
- 頭痛や腰痛など、慢性的な不調がある

まずは「シセイカルテ」で現状を知り、  
姿勢改善の第一歩を踏み出しましょう！



## 例えばこんなポーズを撮影します！



正面・側面の写真を撮影することで  
**体の前後・左右の歪みをチェック**！  
さらに前屈・側屈・腕上げなどで体の  
可動域もチェックし、総合して**現在の  
姿勢の点数と、同世代の中でどれくらいの  
ランクになるか** など分析します。



# シセイカルテでわかること

MENU **SK** シセイカルテ 姿勢ハナコ 様  
2021年7月29日分析

あなたのスコアは **61** /100点です。同世代ランク: **C**

### 姿勢分析

項目	右	ずれなし	左
全身の左右傾き	1.3度 ←		
上半身の左右傾き			2.1度 →
下半身の左右傾き	1.8度 ←		
頭の左右傾き	5度 ←		
首の左右位置ずれ			0.8cm →
肩の高さずれ			
胸の左右位置ずれ			1cm →
腰の左右傾き	5.8度 ↑		
腰の左右位置ずれ	1.1cm ←		
O脚・X脚の度合い		O脚レベル2	

**右** **左**



**気になる点①**  
骨盤の右側が上がっており、腰や股や膝の右側の筋肉が緊張または短縮しているため、腰の右側の筋肉が固い可能性があります。右足を上にし、足を組む癖などはありませんか？腰や脚のストレッチをすると良いでしょう。

**気になる点②**  
上半身が左に傾いており、背骨の歪みを引き起こす可能性があります。左側に肘をついたり、荷物を左手で持つ事が多くはありませんか？右側への側屈運動や、日常的な癖を改善すると良いでしょう。

体の歪み度合いに応じて点数を算出  
同世代におけるランクも A~Fで表示

写真を元に歪み度合いを分析・数値化

AIが気になる点をコメント

# シセイカルテでわかること

## 未来姿勢



将来、**腹突き出し型姿勢**になる可能性が高いです  
背中が丸まって、さらに骨盤が後ろに傾いてお腹が前  
に出ています。腰背部痛の原因となり得る姿勢です。  
また、頭が前に出ているので、頭痛や首スジ肩こりの原  
因にもなり得ます。骨盤が傾いているとお腹がぼっこ  
り前に出て、太って見えてしまうこともあります。腹筋  
群の筋力不足や、太もも後ろの柔軟性低下が主な原  
因の一つと考えられます。腹筋群の筋肉を鍛えたり、  
太もも後ろをストレッチしましょう。

:筋肉が硬くなりやすい部位  
:脂肪がつきやすい部位

## 歩き方推定 ～O脚歩行～



## 理想の歩き方



このままだとなってしまう**未来の姿勢を予測**。筋肉の凝りやすい部位や、脂肪がつきやすい部位も推定されます！

推定された**現在の歩き方と理想の歩き方を3Dアバターで比較**できます

# シセイカルテでわかること

## おすすめエクササイズ



腹突き出し型姿勢にならないために

### 大胸筋ストレッチ

胸の筋肉のストレッチです。座った姿勢で胸をしっかり開き、胸の筋肉が伸びていることを感じましょう。この時、背中が丸まらないよう注意しましょう。



腹突き出し型姿勢にならないために

### 体幹回旋エクササイズ

斜めに走る腹筋を鍛えるエクササイズです。床に仰向けになり、両膝をたてます。股関節からではなく、腹筋から身体を捻ります。肩が浮かないように注意しましょう。

自分の体にあったエクササイズ・プログラムがわかる！

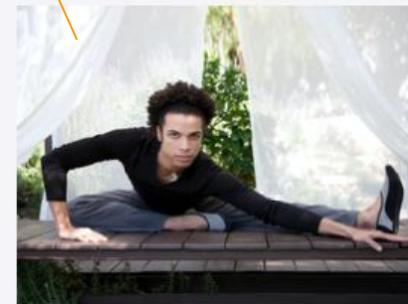
## おすすめプログラム



腰周りの筋肉バランスが悪い

### 骨盤矯正プログラム

血行不良や腰痛などさまざまな不調の原因となる骨盤のゆがみを整えるプログラムです。股関節周りを大きく動かし、骨盤を支える筋肉をバランスよく使うことで、より安定した心身へと導きます。やせやすく太りにくい身体づくりにも効果的です。



前もも周りの筋肉バランスが悪い

### 美脚プログラム(前もも)

脚は、長時間同じ姿勢を取り続けることで、血流やリンパの循環が悪くなりむくみやすい部位です。しっかりとストレッチをしてほぐしてあげることで、血流やリンパの循環をよくし、むくみや冷えを改善することを目標としたプログラムです。

カルテURLを共有してもらって、  
自分のスマホで見返すことも可能！

※カルテURLの有効期限90日間です

**「シセイカルテ」で姿勢をチェックし、  
自分の体に必要な施術を検討したり、  
生活習慣を見直すきっかけにしてみてください！**