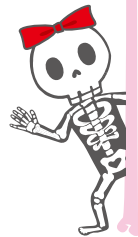


コッコッ 骨骨 整体術



簡単ケア活！

KOTSU KOTSU 第1回 らくらく首の動き習慣



山本優子

国家資格である柔道整復師を取得後、独自で『脱力関節調律』という治療法を開発。口コミだけで1年で1000件以上を施術。ゴルフアの顧客が多かったこともあり、後に『ゴルフ関節調律』という1度で平均15ヤード飛距離を伸ばすというゴルフに特化した施術法を開発。痛みの改善と「ゴルフなどスポーツのパフォーマンスアップを得意とする。現在、一般社団法人日本脱力関節調律協会で代表理事としてこれらの技術を治療家やゴルフコーチに指導している。



はじめまして、脱力関節調律師の山本優子です！ 今月より、皆様にすこしでも心地よく日常をお過ごしいただける、セルフ整体術をお伝えさせていただきます。

私は現在、恵比寿のサロン（*embi*）にて、四十肩や肩こり、膝の痛みや股関節の痛みなど身体に痛みや不調を抱えている方が楽になるよう施術したり、自宅でできる簡単なセルフケアをお伝えしたりするという仕事をしています。

私の願いは、お客様がそもそも痛くない身体をつくること、痛みや不調に至る前にご自身の身体状況に気づき、ご自身で対処できる方が一人でも多くなることです。なぜなら、痛みが出る↓施術をする↓また痛くなる↓施術をするというスパイラルが終わらないと、日本は痛みや不調で悩む方が増える一方だと感じたからです。というのも、学生時代に日本の健康寿命と平均寿命のギャップ10年以上という現状に驚かされ恐怖を感じたのです。健康寿命とは、介護などを必要とせず自立して生活を送ることのできる年数のことです。平均寿命と健康寿命のギャップが10年以上ということは、多く

の方が長い時間自立して生活を送ることができないのです。この問題を解決するためには、日本人一人一人がご自身の身体の構造を少し知り、楽になるよう少し導けるようになることが必要不可欠かと思えます。私ができるのは、ご自身の身体の使い方を分かりやすくお伝えし、実践する方法を教えることです。

これから、身体の構造から紐解き、ご自身の身体の使い方が分かるセルフケアをお伝えしていきます！ また、私はこれらの知識と技術を活かして1度で平均15ヤード飛距離を伸ばせる『ゴルフ関節調律』という痛みなく、ゴルフのパフォーマンスアップをお手伝いする施術法を開発し、サロンでお客様に提供したり、治療家やゴルフコーチに技術指導をしたりしております。こちらのコーナーでは、日常でも楽になり、ゴルフの内容を紹介していきたいと思えます。第一回目である今回は、まず、お悩みのご相談を受けることも多い【首】についてお話していきます。どうぞよろしくお願い致します！

①頭の下に枕やゴムニクボールを入れ、膝を立て、仰向けになる。



②小さく左右に首が振り向く動作を繰り返す。
動きは小さく、詰まりなくスムーズに動かす。



ポイント

- 噛みしめずに脱力しておこなう
- 首の振り向き動作を行うときに、首の位置と構造を強烈にイメージしておこなう

首の構造とは？

7つの骨で構成されています。
そのうち上の1番（環椎）、2番（軸椎）の構造が回旋動作にとっても大切です。
1番の骨（環椎）は鼻の真後ろ耳の穴のすぐ奥に位置しておりリングのような形をしています。
2番の骨（軸椎）は上に向かって突起がついていて、1番の骨のリングに突き刺さるように位置しています。
この1番と2番の骨がスムーズに動くようイメージすると効果的に行えます。

