

# 骨骨整体術



## 簡単ケア活！

# KOTSU KOTSU

## らくらく肋骨呼吸

第7回

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。□□□□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、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。



こんにちは！ 厳しい寒さが続いていますね。寒くなると、身体に様々な癖がでてくる方も少なくありません。

例えば、肩がすくんでしまう、眉間にしわが寄ってしまう、呼吸が浅くなってしまいう等です。寒くなることに加えて、最近ではマスクをすることが当たり前になり、さらに呼吸が浅くなっていく方が多いように感じます。

呼吸が浅くなると、身体全体が緊張して力みがちになったり、首に負担がかかったり、さらに次なる辛さを引き起こしてしまう原因になります。

また、呼吸が浅くなるとゴルフにも影響がでます。脱力できないことから硬いスイングになってしまうだけではありません。

肋骨と隣り合う「胸椎」という背骨の一部で回旋動作にとっても重要な部分の動きが悪くなってしまう。

突然ですが、呼吸は1日に何回くらいしていると思いますか？

なんと2万回です。呼吸がうまくできないだけでその負担はかなりのものになります。毎日無意識にしている呼吸を少し意識的に変

えるだけで、身体は楽になり、スムーズなスイングを手に入れることができます。

今月は、呼吸の動きについて知り、呼吸の質を改善できるセルフケアをご紹介します！ それでは、身体の構造から呼吸をみていきましょう。呼吸の時に動く骨は肋骨です。

ゴルフの時などに回旋されるべき背骨は骨盤の上に24個の背骨（椎骨）が積みあがり、上から首、胸、腰と大きく3つのパーツに分かれています。そのうち回旋に重要な胸椎（胸）と関節を作っているのが肋骨です。

つまり呼吸が浅くなり、肋骨が動き辛くなると、体幹の回旋動作もしづらくなるのです。肋骨は呼吸に合わせて動きます。息を吸うと広がり、息を吐くと元の位置に戻ります。

肋骨の本来の動きを取り戻し、首回りが楽になり、体幹も回旋しやすくなるエクササイズ【肋骨呼吸】という種目をご紹介します！

寒くて呼吸が浅くなりやすい、また日々のマスクで呼吸が浅くなってしまっている方に是非お試しください♪



①脇の下にボール（もしくはクッションか丸めたタオル等）を挟み、楽な姿勢で座ります。  
反対の手で手首を軽く握みます。



②鼻から息を吸いながら、肋骨が広がり、ボール（もしくはクッションか丸めたタオル等）が圧迫されるのを意識します。  
このときに手首を軽く反対方向に引っ張ることにより肋骨が圧迫されて意識しやすくなります。



③息を吐きながら、肋骨の位置が元に戻るのを感じます。  
この時手首を引っ張っていた力も解放します。

①～③を繰り返していきます。

ポイント

- ・呼吸に合わせてリラックスして動かします。
- ・3～5秒かけて息を吸い、3～5秒かけて息を吐きましょう。
- ・肋骨の動きを意識して行います。



ワンポイントアドバイス

息を吸おうと頑張りすぎると、肩や首に力が入り、肩や首の力で呼吸しようとしてしまう方がいます。(肩が上下してしまうと肩や首に力が入っているサインです。) 肋骨を意識して、肋骨が意識できるくらい大きさの呼吸を心がけて行ってください。

