

骨骨整体術



簡単ケア活!

KOTSU KOTSU

第2回

ガチガチ肩回りのかんたん脱力術



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。



こんにちは！最近ではテレワークをメインに仕事をされる企業が増えたり、オンライン会議が増えている方も多いようですね。皆さんはいかがでしょう？テレワークやオンライン会議の機会が増えたことで、パソコンに向かう時間が増え、肩回りが凝りやすくなった、固まっている感じがするなどと肩回りのご相談を沢山いただきます。

また、暑い日が続いていますが、暑さがひどいことで沢山汗をかいていたりします。特に首筋や、首の裏あたりは汗をかきやすいですよ。エアコンで気づかぬうちに汗をかいた首回りが冷えて、首や肩回りが固まってしまうお客様なども多い時期です。肩が固まったり、凝ったりと辛さを感じた時に皆さんはどのように解消しますか？ご自身で肩を揉んだり、肩を回したりされる方も多いかもしれませんですね。パソコン作業の合間に首や肩を回して動かしたり、揉んだりする姿をお見受けします。揉んだり、動かしたりという運動は、血流を良くしますので改善に効果的です。ただ、ガチガチに固まっている状態で押し揉んだり、動かすことはなかなか効果を感じ辛かったりします。

そんな時はどうしたら良いのでしょうか？大切なのは『脱力』することです。力が入ることにより辛くなっている方は多いのです。しかし、力が入っている状態で「力を抜いて下さい」「脱力して下さい」と言われてもなかなか難しいですよ。マッサージを受けに行つて「力を抜いて、脱力して下さいね〜」などと言われたことがあるのではないのでしょうか？

力が入る、力が抜けないそんな時にオススメなのは、反対に「限界まで力を入れること」です。限界まで力を入れたら、後は抜けるしありません。

今回はそんな肩回りに力が入りやすくなつてガチガチに固まっている、肩こりが辛い方にオススメの「ガチガチ肩回りのかんたん脱力術」をお伝えしていきます♪

パソコン作業の合間や、ブレイクタイムなどにどこでも簡単に行えます。このエクササイズは、肩回りの辛さだけでなく、ゴルフの際に力が入ってしまう方にも効果的です。ゴルフのスイングの合間にも是非お試しください♪

1



①腕を体側に落とし肩回りをできるだけ脱力する。

2



②肩が耳に近づくように、全力で両肩を持ち上げる。
持ち上げて3～5秒キープする。

3



③限界まで持ち上げた状態から重力に任せてストンと肩を落とす。

①～③を繰り返し行います。

繰り返し行うことで血液の循環がよくなり、肩回りがポカポカしたり、軽くなったりする感覚を感じられるかと思います♪

ポイント

- ①持ち上げるときは力を入れて限界まで肩を持ち上げる
- ②落とすときは一気に力を抜き脱力させて肩を落とす

応用バージョン

上記の方法だけでも十分に効果を得ることができます。

さらに、広範囲を脱力したい方は②の肩が耳に近づくように持ち上げる際に、持ち上げる方向にバリエーションをつけるとより効果的です。まずは、そのまま肩を耳の方向にもちあげる。その後、肩を耳の前方に持ち上げる、耳の後方に持ち上げるなども、是非お試しください！