

コッコッコ 骨骨整体術



簡単ケア活！

KOTSU KOTSU 第6回 かんたん背骨リセット



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。ゴルフアーク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！ 寒さが本格的になってきました。寒さによる不調は出ていませんか？ また、最近ではテレワークやオンライン会議等も増えているようです。長く同じ姿勢で作業をされていて不調はないでしょうか？

寒くなったり、画面に向かって座る姿勢が長く続いたりすると、背中が丸まり猫背になってしまう方を目にします。

猫背になると、様々な影響が身体にあらわれます。見た目がかっこよくないだけでなく、5キロほどある頭が前方に来ることで身体のバランスが崩れてしまい、重い肩こりや腰痛のリスクも増えてしまいます。また、それだけでなく、呼吸が浅くなりますので、自律神経のバランスも乱れてイライラや鬱の原因にもなります。

猫背を改善しようと、胸を張って座ろうとしても、無理に胸を張って座ろうとすると、長くその姿勢を保つことは難しいのではないのでしょうか？

今月は、楽に背骨をリセットして、猫背改善ができるセルフケアをご紹介します！ 背骨がリセットできると猫背改善だけでなく、

ゴルフの際にも、スムーズに身体が回りやすくなりますよ！ それでは、今月も身体の構造から背骨をみていきましょう。

背骨は骨盤の上に24個の背骨（椎骨）が積みあがるようにできています。そして、その背骨は真つすぐではなく、体側から見てS字のカーブを描くように並んでいるのです。なぜ、S字カーブのようにならなければならないのか？

それは、大切な脳を守るためです。背骨がまっすぐになっていると、脳が地面からの衝撃をダイレクトに受けてしまいます。その衝撃を分散させるためにS字のカーブを描いているのです。

ただ、そのカーブがちょうどよいカーブ具合だと良いのですが、小さすぎたり、大きすぎたりしてしまうとバランスを崩してしまい、痛みや不調、さらにはイライラや鬱の原因になってしまうのです。

今日は丸まりやすい背中（特に胸椎のあたり）をリセットすることで背骨を整えるエクササイズ【胸椎バンザイ】という種目をご紹介します！ このセルフケアを習慣にして、楽で美しい姿勢を手に入れてくださいね♪



①肩甲骨の間に丸めたタオルや、クッションを入れて仰向けになります。このとき膝は立ててください。手は前ならえの状態からスタートです。



②腕を上にもバンザイするように動かします。このときのポイントは身体の中心（背骨）から動かすことです。



③①の状態に腕を戻します。戻すときにも、背骨につられる様に腕を動かすことを意識します。



①～③を繰り返していきます。

ポイント

- ・呼吸と合わせてリラックスして動かします。深呼吸のようなイメージで、バンザイのときに息を吸い、戻すときに息を吐くと気持ちよく行えます。
- ・痛みなく無理のない範囲で動かします。

ワンポイントアドバイス

身体は中心から動かすとき最も効率的に動かされ身体に負担なく大きく動きます。腕をただ動かすのではなく、背骨が反ったり丸まったりという動きにつられる様に腕を動かすことを意識して行ってください♪