

コッコッ 骨骨 整体術



簡単ケア活！

KOTSU KOTSU 第8回 ごろごろ回復力アップ



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！ 最近は春の陽光を感じられる日も出てきて、気持ちの良いゴルフシーズンの到来です。ね、また、年度終わり、年度初めでお忙しくされている方も多い季節かもしれません。気温や生活に変化のある時期かと思いますが、みなさん睡眠はきちんと取れていますか？

睡眠時間は取れていても、寝起きがすっきりしない、疲れが取れない方もいらっしゃるのではないのでしょうか？ また、睡眠導入までに時間がかかったり、数時間眠ると目が覚めたりしてしまうという方も少なくないかもしれません。今月は睡眠について一緒に考えていきましょう。

人間は『睡眠』で回復を図っています。その中で睡眠中のある動作が回復に関与しているのですが、どんな動作のおかげで回復できているのでしょうか？

それは今月のタイトルにもなっている『寝返り』なのです。

みなさんは日頃、睡眠中に寝返りはされていますか？ 寝ている時だから分らない方もいるかもしれませんが、朝目覚めた時に布団が綺麗になつていて、寝た時と

同じ姿勢だとしたらあまり寝返りは打っていないかもしれません。

寝返りをする事で、身体の圧を分散させ、日頃の生活の癖で起きている身体の歪みや左右差を整えてくれています。その結果血流が良くなり、回復へと導いてくれるのです。子供つてものがよく寝相が悪かったりしますよね。それは、たくさん寝返りして身体の回復をしているのです。そのため子供は起きた瞬間から元気100%の状態で朝を迎えることができるのです。是非、みなさんも寝返りで回復力を向上させて元気ハツラツと新年度を楽しんでください！

寝ている時はコントロールできないので、寝る前に寝返りエクササイズをして、睡眠中の寝返りを促すことをオススメします。

寝返りのポイントは、体の中心である『仙骨』から動くことです。これは、効率的なスイング動作とも一致する動きになるので、ゴルフのパフォーマンスアップをされた方にもオススメです。回復力を上げたい方、ゴルフのパフォーマンス向上に、是非【ねがえり】エクササイズを取り入れてみてください！

①楽に仰向けになります。



②仙骨（お尻の割れ目あたりにある掌サイズの骨）から、身体を回旋させるように寝返りをする。



③同じ要領で仙骨から①の姿勢に戻り、反対方向にも同様に寝返りするように動く。

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。
- ・中心である仙骨から動くことを意識して、手先から動かないように行います。

ワンポイントアドバイス

うまく身体を回旋できない方は、はじめは膝を立てて仰向けになり、そこから膝を倒すことで仙骨を動かし寝返りを促してみてください。無理のない範囲から心地よく行ってください♪

