

# 骨骨整体術



## 簡単ケア活!

# KOTSU KOTSU

第9回

### 背骨リセットよつばい運動

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！ テレワークが続  
き、身体の疲れが抜けず、肩こり  
首こりなどでお困りはないでしょ  
うか？ それとも、暖かくなり、  
お出かけする機会が増えて、ゴル  
フなどの運動を楽しまれたりして  
いるでしょうか？

実は、身体は使いすぎても、使  
わなさすぎても固まってしまいま  
す。特に身体の軸である背骨周り  
は固まりやすい部位でもあります。  
また、ちょうど今頃のような季

節の変わり目は知らず知らずのう  
ちに心や身体がストレスを感じ、  
背骨周りが固まってしまいう方も少  
なくありません。こんな季節だか  
らこそ、背骨をリセットすること  
で、心も身体も健やかに過ごすこ  
とができます。

今月は背骨をリセットする動作  
についてお伝えしていきます。

まず、背骨は骨盤の上に24個の  
椎骨という骨が並んで構成されて  
います。この24個の骨は無闇やた  
らに動かしても、動かなさすぎで  
も周囲の筋肉に力が入り固まりま  
す。では、背骨をリセットするよ  
うに動かすにはどのようにすれば  
良いのでしょうか？

とにかく身体は、中心から動く

とき効率的に動くことができ、身  
体への負担は少ないです。

身体の中心の骨は『仙骨』と云  
い、ベルトの下あたりに位置する  
骨盤の真ん中に位置する骨です。

仙骨から背骨が動くと考えた時、  
どのように動くかという、仙骨  
に近い腰椎(腰側から)胸椎(胸)  
↓頸椎(首) というように動いて  
いきます。つまり24個の背骨のう  
ち下から順番に力が伝わって動い  
ていくのです。

このように動いていれば、背骨  
周りは固まりづらく、良い調子を  
保てます。そのため、背骨をリセ  
ットするには、背骨を正しく仙骨  
から順番に動かすことをおすすめ  
します。

そんな背骨のリセットにおすす  
めの種目として『よつばい』をご  
紹介します。よつばい姿勢で、仙  
骨から順番に猫のように背骨を動  
かす運動です。こちらは普段動き  
すぎている方にも、動かなさすぎ  
て固まっている方にも、是非リセ  
ットのために取り入れていただき  
たいです。アクティビティの前後、  
テレワークの合間等に、是非【よ  
つばい】エクササイズを取り入れ  
てみてください♪

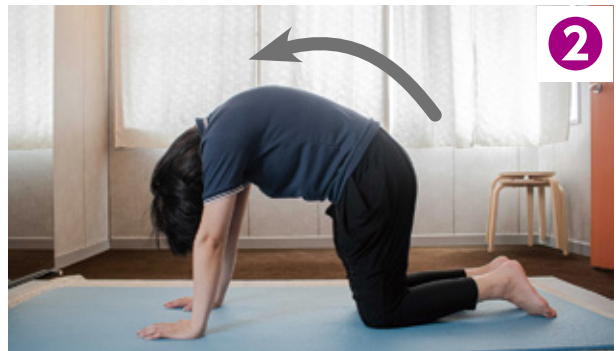


①よつばいになります。

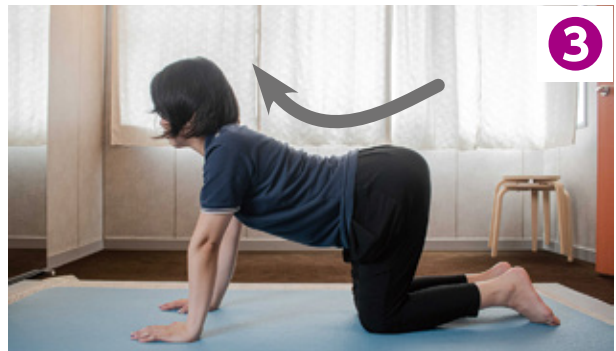
この時肩の下に手のひら、股関節の下に膝がくるように姿勢をとります。



②仙骨（お尻の割れ目あたりにある掌サイズの骨）から、順番に下から背骨を丸めて山を描くように背骨を動かしていきます。



③仙骨（お尻の割れ目あたりにある掌サイズの骨）から、順番に下から背骨を反らせて谷を描くように背骨を動かしていきます。



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。
- ・中心である仙骨から動くことを意識して、心地よくカーブを描くように動かします。

ワンポイントアドバイス

うまく身体を動かすことができない方は、小さな幅から動かし無理のない範囲から心地よく行ってみてください♪  
また、大きく動かすことよりも、仙骨から1つ1つの背骨を意識して動かすことで最大限の効果を得ることができます。

