

# ゴルフ関節調律®でゴルフの悩み解消と健康に

## Healthy Life Expectancy 健康寿命 ゴルフ



第25回

ゴルフ関節調律®deらく〜に  
快適エクササイズ・耳ストレッチ

山本♥ゆう子

ゴルフ上達関節調律師

柔道整復師／日本スポーツ協会公認アスレチックトレーナー  
痛みや不調を改善する独自の手法『脱力関節調律®』メソッドを開発。その技術を用いてゴルフに特化した『ゴルフ関節調律®』メソッドも確立。年間の指導実績は1000件以上で、平均15ヤードの飛距離アップに成功。東京・恵比寿のサロン「ゴルフ専門ほねほね脱力サロン・naturaca」代表。一般社団法人日本脱力関節調律協会代表理事。著書・『目かくしゴルフ』。YouTube『だらんゴルフ』でもゴルフに役立つ情報を配信中！

こんにちは！ゴルフ関節調律®開発者の山本ゆう子です。

『HLEゴルフ』（※HLE：健康寿命）ということですが、今月も健康とゴルフのパフォーマンスアップを同時に叶えていく『ゴルフ関節調律®』エクササイズをご紹介します。

春！ゴルフシーズンの到来です。暖かくて気持ちの良い気候の日も増えてきましたね。それと同時に花粉症でお悩みの方や、気候の変化による頭痛等でお困りの方も少なくないのではないのでしょうか？

今回は花粉症や気圧の変化等起きる頭痛等にも関係する頭周り、お顔周りのお話をしていきます。

頭やお顔周りは、腕や脚と同様に筋肉や骨で構成されており、頭部は23個の骨があり、それらを繋ぐように筋肉が付着しています。

つまり頭やお顔周りも、使いすぎると筋肉が緊張して疲れまします。長時間パソコン作業等をする目目が疲れた経験があるとい

う方もいるのではないのでしょうか？

季節の変わり目などは気圧の変化などで無意識に頭周りの筋肉が緊張したり、花粉症症状で咳やくしゃみを繰り返してお顔周りの筋肉も頑張らされていきます。

しかし、なかなか頭やお顔周りの筋肉をストレッチするのは難しいですよ。そこで、本日は簡単に頭やお顔周りの筋肉にアプローチできる方法をお伝えします。どのように行うかという、お顔の輪郭から突出している耳を引っ張ります！

実は耳の周りには、多くの筋肉とそれを包む筋膜が集まっているので、引っ張り刺激することで、血流を改善し、症状を緩和させてくれます。

また、お顔のたるみを解消するリフトアップ効果や、自律神経を整えるリラククス効果など他にも様々な良い効果も期待できます。ゴルフの前夜や日常生活など、さまざまなシーンで是非試してみてください♪



## ① 耳を真横に引っ張ります。

このときに耳の後ろの筋肉や筋膜がつられて引っ張られるようなイメージで気持ちよく引っ張ります。



## ② 同じ要領で、耳を少し上方に引っ張ると耳の下側の筋肉や筋膜が引っ張られます。

耳を少し下方に引っ張ると耳の上側の筋肉や筋膜が引っ張られます。



手をゆっくり離すと、じんわり耳の奥が温かくなり血が巡るのを感じられるかと思います。左右両側同時に行ってもOKです。

## ワンポイントアドバイス

呼吸に合わせて気持ちよく行ってください♪

耳だけを引っ張るというよりも、耳を掴んでその奥にある筋肉や筋膜を伸ばすイメージで遠くに長く引っ張ってあげると効果的で気持ち良いです。ぜひ心地よい強さでさまざまな方向にストレッチしてみてくださいね♪