



カラダのハナシ

東京で江戸時代から続くほねつぎ発祥の代名詞「名倉(現 名倉病院)」
その系統をくむ中野名倉鍼灸整骨院から名倉の名を冠することを許され、
身体の仕組みを知り尽くした人体マスター・清水先生によるカラダのお話です。

この十数年で特に増加している症状の中に肩こりや頭痛・背中の痛みなど首周辺に違和感を訴える症状があります。
その原因を考えるうえでまず、脊柱といわれる背骨の構造を簡単に話します。
脊柱は、頸椎7個・胸椎12個・腰椎5個・仙骨1個・尾骨4〜5個から出来ています。そして、それぞれが彎曲を呈しながら並んでいます。
頸椎の上部にある頭部は約5キロの重さがあり、その重りが頸椎にかかることによって噛み合う力が強くなり安定します。ということは、頸部というのは頭部の重量を重心軸で受けている時が最も安定していると言えるのです。
頸椎が安定しているということは頸部周辺の無駄な筋肉の緊張が起これることも軽減することになります。

今回は、肩こりについて一緒に考えてみましょう。

第一節 なぜ肩こり(首周りの症状)は起こるのでしょうか？



ここから肩こりの原因と予防の話に入りますね。

前述でも少し解決する糸口が見えたかもしれませんが、もう少しお付き合ってください。

頸部は、頭の重心が頸椎の重心軸にしっかりと乗ることにより軸圧がかかり安定するので、その状態でこそ頸部周辺の筋肉が、過度な緊張がとれ、バランスのとれた自然な緊張だけで頭を支え安定した動きができるのです。

肩こりは、この状態から逸脱することにより起こる症状なので、その状態が長時間続くことにより肩こりに加え頭痛などの様々な症状も出てきます。

では、なぜ肩こりや頭痛などの症状が増加している傾向があるのか。それは情報社会の現代に欠かさないパソコンや携帯電話などの端末機がその鍵を握っていると考えます。オフィスでパソコンをお使いの

時もそうだと思いますが、スマホを見る時は高い割合で頭を傾けながら操作している人が多いのではないのでしょうか。

前述したように頭部は約5kgほどもあり、「頭を前に傾ける」という状態では、後頭部から肩・背中に繋がる筋肉が頭を支えるために緊張が強まり、一生懸命、頭部を持ち上げているのです。
その状態が長時間続くことによりその筋肉が筋疲労を起こし、固くなってしまふのです。

簡単に言えば、重り5kgを渡されてその重りを床に置かず同じ姿勢で持っている感じです。想像するだけでもキツくて無理だと思ってしまう。でも、その状態が首周辺で起きているのです。
これらのことが理解出来ると原因は単純で難しく考えなくても次の3点を意識するだけで肩こりや頭痛・背中の痛みや違和感などは、緩和、解消できるのではないのでしょうか。

1: パソコンやスマホなどの操作をする時に前かがみの姿勢に気をつける。(頭と頸椎の重心軸が傾く不良姿勢)

2: 不良姿勢で長時間作業を出来るだけ避ける。こまめに上体を起こして休憩する。

3: 首周りの肩や背中の筋トレ。全体的に体を動かす適度な運動。出来れば、ウォーキングを時間にして30分から45分ほど、連続歩行が出来れば最高です。

Written by

柔道整復師・鍼師・灸師・
足爪補正士
清水 昇 勲
しみず のぼり

名倉堂 清水柔道整復・鍼灸施術所(生野区舍利寺) 所長/清水フットケアサロン 代表
代替医療で平癒を目的とし、患者1人1人真剣に向き合うことを信念として多くの患者と向き合う。
岸和田だんじり・柔道の試合・スキー場・ママさんバレーなどでの救護活動に携る。柔道4段。



自宅で出来る 簡単ベーシックヨガ vol 01

春がやってきました。新しい環境が始まったり、環境は変わらないけれど気持ちを新たにしたり、それぞれの春が始まりましたね。そこで心身に効果のあるヨガを一緒におこなってみませんか。ヨガは様々なポーズにより身体の各部分を刺激するので、血流をよくしたり柔軟性が得られたりと、身体の内側と外側からしなやかさが得られます。またヨガは呼吸法を大切にするのでリラックス効果もあります。今回は「ねじりのポーズ」と「英雄のポーズ2」をご紹介します。

ねじりのポーズ

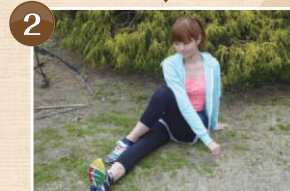
脊柱をねじる・元に戻すを繰り返すことで、自律神経を整えると言われています。私たちの身体の活動と休息をバランスよく保ってくれます。



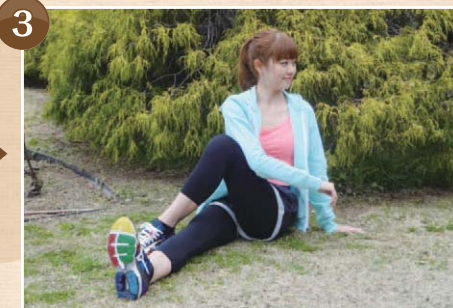
首、背、腰が曲がってしまわないよう姿勢に気をつける。



骨盤を立ちあげ姿勢をよくし、片足を前に出し、もう片足は膝を曲げる。
※骨盤が立ち上げにくい場合は、お尻の後ろからタオルを挟む。
※足首は90度、つま先を上に向ける。



息を吸って吐きながら、膝を曲げた足の方へ、腰から上へと少しずつ身体をねじり、後ろを振り向くようにする。
※無理にねじらない。
※膝の向こう側に腕を持っていくのがつらい場合は、膝を抱える。



呼吸と回数の目安は、右方向へねじって3呼吸したのち、正面に戻って3呼吸、足を入れ替えて左方向へねじって3呼吸したのち、正面に戻って3呼吸、これを3セット行います。

英雄のポーズ2

足を前後に開くことで下肢筋力をアップし、腕をあげ胸を張ることで呼吸しやすい身体を作ります。またやる気を引き出してくれるとも言われます。



身体が傾いてしまわないよう姿勢に気をつける。



息を吸って吐きながら、右足の膝は曲げ、左足の膝は伸ばす。さらに手は肩の高さにあげて胸を開くようにする。目線は右の指先を見る。
※右足を曲げたときに、膝がつま先より前に出ないようにする。出るようなら足幅を広げる。
※手をあげたときに肩をすくめないようにする。



呼吸と回数の目安は、右方向で3呼吸したのち、正面に戻って3呼吸、足を入れ替えて左方向で3呼吸したのち、正面に戻って3呼吸、これを3セット行います。

Written by

健康運動指導士
加福 明子
かふく あきこ

現在、フリーインストラクターとして介護予防教室を中心に活動中。また「ボディメイクプラスワン」(西区江戸堀)でも非常勤スタッフとして活動中。

競技種目:ボディフィットネス

2011・2012年「オール関西 ミスボディフィットネス 160cm超級」優勝
2013年「ジャパンオープンミスボディフィットネス オーバーオール」第4位
2013年「オールジャパンミスボディフィットネス 163cm超級」準優勝