

# ゆがみを取る簡単ストレッチ

肩コリ、腰痛など体の痛みの多くは、体のバランスが崩れ、ゆがみが生じたことから発生している。正しいストレッチを定期的に行えば、体を元に戻すことができるだろう。そこで山根悟・セントラルカイロプラクティック院長の監修により、ちょっとした合間に実践できるストレッチを紹介しよう。各ポーズを最低30秒×3セット以上するのが理想だ。

## 肩コリ ① あごを引く

パソコンなどで事務作業をしていると猫背になり、あごが前に出てしまう。あごを引いて、首の後ろを伸ばそう

## あごが 前に 出る

後頭部の手は前に、あごの手は後ろに押し込み、後頭部から首の付け根を伸ばす

イスや机に両手を置き、左右の肩甲骨を思い切り近づける。胸とおなかを前に押し出すつもりで

## 肩コリ ② 肩甲骨を 動かす

運動不足で背中の筋力が衰えてくると、背中が上半身の体重を支え切れなくなる。肩甲骨のあいだを伸ばしたり縮めたりして背中を動かそう

背中を丸めて肩甲骨のあいだを伸ばす。頭は手のあいだに入れ、手は伸ばしたまま、背骨を後ろに引くような意識で



右手と左手の指先のあいだを広げるつもりで、左向き足を伸ばす。正面を向いたまま体を真横に倒すのがコツ

左手を左肩の上に、右手を左向き股に置く

## 基本 ② 左向き足を 伸ばす

右手を使っていると、左足に体重が乗り、左向き股が締むことになるので、ストレッチしよう。左ひざを上げて、わきの下を同時に伸ばしてもいい。多くの人は、股関節の右向き足を伸ばす必要はない



右手と左手の指先のあいだを広げるつもりで、右肩を後ろに引く。左手の位置を何度か変える

左手を胸骨の上に、右手を右肩の上に置く

## 基本 ③ 右肩を後ろに 引く

ドアを開けたりするのに右手を使うため、右肩が前に出てしまう。右肩を後ろに引いて、元の位置に戻そう。多くの人は、股関節の左向き足を後ろに引く必要はない

痛みの原因!  
現代人の  
体形とは



右肩が前に出る  
左向きが締む  
右利き社会がゆがみの主因



あごが前に出る  
猫背になっている

正しい立ち姿は、ストレッチの基本中の基本。壁を利用して、姿勢を確認してもらい、かかとを揃えて壁に寄せ、さらに後頭部、肩中、おしりを壁に付ければ正しい姿勢の完成だ

## 基本 ① 背筋を 伸ばす

リラックスしつつ、背筋、ひざをしっかりと伸ばし、おなか、あごを引く

頭痛  
首・肩  
伸ばし

頭痛の原因はいろいろあるが、首や肩がこり固まることによる頭痛ならストレッチで解消できる。血行をよくしてリラックスしよう



頭を横に倒し、倒したほうにつかんだ手を引きつけて、首と肩を伸ばす。左右とも行う

体の後ろで、片方の手で逆の手首をつかむ。頭を後ろに倒し、首の前や胸を伸ばす。つかんだ手を下に引っ張る意識が大切

目の疲れ  
眼球  
ストレッチ

パソコンで作業をしていると、1点を集中して見ることになるので目を動かす筋肉が疲労する。目を動かして、目の周囲のコリをほくそう。1時間おきに動かすといい



目を右回り、左回りに、それぞれ数回ずつ動かす

目を上下、左右に、それぞれ数回ずつ動かす

目をギュッと閉じた後、しっかりと見開く。これを数回繰り返す

背もたれのあるイスに座り、イスと背中がぴったりと接するように、左右とも行う

背の不調  
げんこつ  
マッサージ

背の不調は、食べ過ぎのほかにストレスが原因であることも多い。背が痛い、腰痛になりがちだが、それでは背を圧迫してしまふので、背中を伸ばしたほうがいい



肩甲骨の下にげんこつを置く

ることが大切だ。今晩、紹介したストレッチにこまめに取り組むことで、正しい姿勢を取り戻してほしい。ゆがみが取れば、肩コリなどが解消し、圧迫されていた内臓も機能を向上させて、元気になるだろう。私も50歳のときに猫背を解消して、身長を3センチも伸ばすことができた。皆さんも明るく元気な生活を手に入れてほしい。

腰痛  
①  
股関節  
伸ばし

腰痛の原因の一つが、股関節が硬くなっていることだ。股関節を前後に伸ばしながら、小股筋、内転筋などを伸ばしてバランスを取り戻そう



背筋はまっすぐ

足を前後に開く

腰を落とし、体重をかけて股関節を前後に伸ばす。後ろのひざは多少曲けてもいい。左右とも行う

かかととは地面に付けない

腰痛  
②  
足の  
抱え込み

腰痛と坐骨神経痛に対しては、おしりの筋肉である大殿筋、中殿筋、小殿筋をほくすのも有効となる。股関節を動かすことでこれらの筋肉を動かして緊張を解こう



体の逆側にも寄せて、股関節から太ももを清潔なく伸ばす

イスに座り、両手で足をまっすぐ抱き上げて体に寄せ、股関節から太ももを伸ばす。左右とも行う

右利き社会が  
体のゆがみ生む

人間は体の中心を境に左右対称につくられており、バランスしている。ただ、そのバランスを崩し、痛みを生じさせる原因となっているのが、便利な「現代の右利き社会」だ。

道具の多くは右利きの人が利用するように作られている。駅の自動改札やドア、カメラなどは右手で使われることを前提としているのでこの社会で暮らしているだけで、右手で物をつかみ、左足に体重をかけるという動作を繰り返すことになる。これでは体のゆがみはなかなか取れない。ゆがみが大きくなる、肩や腰などのコリ、内臓の圧迫、精神的な不調などを引き起こし、さらにその症状をかばうために不自然な姿勢になり、余計に体がゆがむという悪循環を生んでいる。



山根 健  
セントラルカイロ  
プラクティック院長