

山根式セルフ整体で

からだのゆがみ&不調を解消

突撃レポート第2回のターゲットは、山根式セルフ整体。一般に整体といえば、カイロプラクティックや治療院で受けるものですが、山根先生が提唱するセルフ整体は文字どおり自分一人で、どこでも簡単に実践できるようにアレンジされているのです。しかも、横隔膜のストレッチなど、セルフ整体ならではのアンチエイジングトレーニングもあります。こんなに簡単でいいの!? と思うような“目からウロコ”のセルフ整体を、とくとお試しあれ。

取材・文/伊集院敬子 撮影/片桐圭 モデル/新井瑞穂
衣装協力/ユニクロ ☎0120-090-296(シャツ1500円、パンツ2990円)

「本当に効果がでるの? うそくさいな、と考えた瞬間、ストレッチをすることはまったくむだになってしまいます」と山根先生。セルフ整体は、こりかたまった思考を「やったら効果がでるか」とプラス思考に変える「脳のストレッチ」にもつながるのです。

「気づいたときに数分間。これだけで、明日の自分が変われるのだから、今すぐ始めたほうが得だと思いませんか?」

山根先生が推奨するセルフ整体の特徴は、なんといっても簡単なこと。そして実践すれば、確実に効果を実感できるので、やる気が持続するのもしれないポイントです。さて、今回教えていただいたのは、四つの基本ストレッチ。ストレッチといっても、「え、これだけでいいの?」と思うものばかりですが、しっかりと効果をだすための鉄則はあります。それは、**前向きな気持ちでやること**。「本当に効果がでるの? うそくさいな、と考えた瞬間、ストレッチをすることはまったくむだになってしまいます」と山根先生。セルフ整体は、こりかたまった思考を「やったら効果がでるか」とプラス思考に変える「脳のストレッチ」にもつながるのです。



興味しんしん

イラストレーター
草野かおるが行く
アンチエイジング ②

山根式セルフ整体とは……

ゆがみが生じた骨や筋肉の位置を、正常な位置にもどし、筋肉や骨のバランスを整えることで苦痛な症状を緩和できるのが、山根式セルフ整体です。からだのゆがみは、楽な姿勢や動きを続けることでおこることから、山根先生のやり方の基本は「ふだん、慣れない姿勢や動きをとり入れる」こと。さらに、横隔膜のストレッチでからだに蓄積した老化物質をとり除くのも、特徴。エイジングにはたつきかけるセルフ整体なら、若々しい健康ボディを簡単に手に入られるのです。

どんな効果があるの?

- からだのゆがみが治り、肩こり、腰痛、首の痛み解消
- からだに負担をかけない呼吸ができる
- からだの動きがスムーズになる

プロセス1

不得意な動作の矯正ストレッチ



軸足だけはアスリートと同じ!

特 HIGGINS
「ハット」

やってみよう

たとえば、右足でボールをける人なら、左足でける動きを10~20回。シャドーピッチングでも可。ポイントは鏡を見ながら、利き手と同じようになめらかにできればOK。



人間は、得意な動作と不得意な動作があります。たとえば、ボールをけるときは右足だけとか、短距離走でスタートの第一歩は右足とか。このように、いつも同じ動作ややりやすい姿勢をとり続けることで、からだにゆがみが生じることに。そこで、意識的にふだんとは反対の姿勢や動作を心がけることで、からだのバランスを整えることができるのです。



山根カイロプラクティック研究所 院長
山根 悟 先生

1986年ナショナル・カイロプラクティック大学卒業後、米国政府公認ドクター・オブ・カイロプラクティック称号を取得。日本では花田学園にて、鍼灸・あんまマッサージ指圧師免許を取得後、東京・四谷にて山根カイロプラクティック研究所を開設。



山根カイロプラクティック研究所
施術前のカウンセリングに重点を置き、治療方法をわかりやすく説明してくれます。O脚矯正にも定評があります。山根先生監修の「みらくるセルフ整体」(小学館)には、今回紹介する整体以外に、女性の悩みに効果がある60のエクササイズが詳しく掲載されています。
〒160-0004
新宿区四谷2-8新ビル801
☎03-3357-1688 休:日、祝
http://www.007.upp.so-net.ne.jp/dcyamane/

ピクノジェノール

「フランス海岸松」とよばれる松の樹皮から抽出される無色透明の成分。フランス海岸松は、フランス南西部のボルドー地方からスペイン国境にかけての、1年を通じて天候に恵まれた温暖な環境で育ち、約17年という期間を経て成木になります。ピクノジェノールは、ビタミンCの350倍、ビタミンEの170倍の抗酸化力を持ち、「最強のアンチエイジング物質」として、美肌や若返りに効果を発揮するといわれています。



(左)85~95%の純粋なプロアントシアニン保証。αトコフェロールなどを配合。「ピクノジェノール60」お買い得2本セット 60タブレット×2セット/9800円(税込) ◎アースビュア 0120-555-909 (中)イチョウ葉エキスも配合。「ピクノジェノール活」レギュラーサイズ60粒入り/10500円(税込) ◎HBLジャパン 0120-471-172 (右)コエンザイムQ10を配合。「ピクノジェノールスキンエイド」90粒入り/7140円(税込) ◎サイエンスサプリ 0120-430-800

アンチエイジングのポイント

からだのバランスを整える

からだに不都合を生じさせる筋肉のはりや骨格のゆがみを矯正することで、からだのバランスを正常化。それにより、筋肉のはりやこりをほぐし、血流がよくなり、代謝もあがり、老化を抑制することにつながります。



硬式テニスボールを2つ用意し、仰向けになります。ボールの位置は右肩甲骨の下と、左腰の部分にボールを置き、5秒ほどそのままでの姿勢をキープ。

肩こりや腰痛などは、背骨や骨盤のゆがみが大きな原因。つらいなと思ったときは、右の肩甲骨の下と、左下の腰(ペロント)の高さで、中心から、こぶし一つ分ほど左に移動したポイントの部分に刺激を与えます。この位置の筋肉がもつとも張っているため、その張りをほぐすことで、背骨と骨盤が正しい位置にもどり、つらい症状が緩和するのです。

プロセス2 背骨&筋肉のストレッチ



足踏みしながら口から「フー、フー、フー」と3回吐きます。3回目で吐ききったら、鼻から「スー」と1回息を吸います。イライラしたり不安になったりしたときに実践すると気持ちが落ち着く効果も。10セットほど。

三回吐いて、一回吸う「三呼一吸」の呼吸法は、全身の筋肉をむだに動かさないことが最大の特徴。したがって、副交感神経を活発にし、からだに負担をかけない呼吸が可能になるのです。また、三呼一吸によって、横隔膜もしっかりと上下に動くようになるので、老化の原因「二酸化炭素をきちんと体外に吐き出すことができるのです」。

プロセス3 横隔膜のストレッチ



足首から先を45度内側に向け。そのまま足を動かさず、内側に向いたひざを正面に向くようにします。2~3分間。

女性に多いO脚は、ひざや腰の関節に余計な負担がかかり、ひざ痛、腰痛の原因に。また、血流が悪くなって冷え症やむくみを引き起こすと考えられています。O脚の原因は、大殿筋とハムストリング(大腿屈筋)が弱いこと。簡単なトレーニングで、O脚を改善すれば、がんこな体調不良も治るはず。見逃しがちな足もとのからのアプローチも重要なのです。

Oh NO!



日本人に多いO脚

プロセス4 O脚矯正のストレッチ



ケイ女性クリニック新宿院長 松村圭子氏
まつむら けいこ
広島大学医学部卒業後、広島大学医学部産婦人科学教室勤務。03年ケイ女性クリニック新宿開業。日本ニュートリション協会認定サプリメントアドバイザー。日本産婦人科学会専門医。

ピクノジェノールは強い抗酸化作用を持ち、酸化されたビタミンCやEをリサイクルするため、一緒に摂取すると相乗効果を発揮します。血流をよくする作用のほか、月経困難症や子宮内膜症による症状を緩和し、痛みを鎮める効果があるため、とくに女性におすすめしたいサプリメントです。



くさのかおる

日々、美容と健康への興味がつきない、昭和生まれのイラストレーター。家庭では2人の娘さんの母。遅ればせながら岩盤浴にハマリ、家族にも推奨中。