

てごころ

春から初夏へと移り変わる今頃の季節は爽やかで過ごしやすいですが、その反面
気温の寒暖差とともに、気圧の変動によっても、自律神経のバランスを崩しやすい時期です。
自律神経の働きを乱すことで、めまい・肩こり・イライラといった体調不良を引き起こします。
今回はそのひとつ、肩こりを解消するためのストレッチとツボをご紹介します。

自律神経を整えましょう

自律神経は『交感神経』と『副交感神経』という2つの神経があり、両者がバランスを
保ちながら活動することで、健康維持や快眠につながります。

その自律神経を意識的にコントロールできるのが唯一呼吸だと言われています。
緊張しているときに大きく深呼吸すると気持ちが落ち着きませんか？
休むための神経を意識的に働かせる事ができるという事です。

呼吸と自律神経の関係

吸う…動く神経、緊張、交感神経

腹式呼吸法

- ①仰向けになり全身の力を抜きましょう。(コツは一度グッと力を入れ、一気に力を抜く)
- ②鼻から2秒かけて空気を吸い込みます。(お腹が膨らむように吸い込みます、力まず自然に)
- ③おなかを徐々にへこませるように、2~4秒をかけてゆっくりと口から息を吐いていきます。
吸った時間と比べて2倍ほどの時間をかけるイメージです。



息を吐く時間は、吸うときの2倍くらいの長さを目安に始めてみましょう。
夜、寝る前に行なうと効果的ですよ。

肩こり解消ストレッチ

背中を刺激して血流を促進!

両手をお尻の後ろで組み、
肩の力を抜いて組んだ両手を
上へ上げます。
腕を後ろに引っ張るように上げ、
5秒キープしてみましょう。
手をゆっくり下げ、繰り返し
5回行いましょう。



上げたなら5秒キープ!

～ 手からこころへ、心から手を



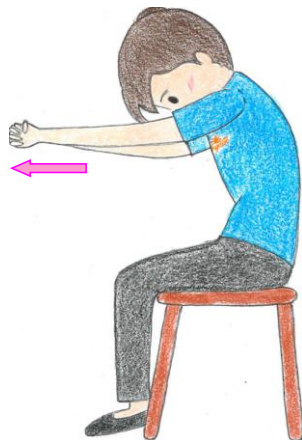
第12号

有限会社 てごころ
てごころ鍼灸マッサージ 治療院辻堂元町
0466-54-8837
てごころ鍼灸マッサージ 治療院新羽
045-716-8814
てごころ鍼灸マッサージ 治療院中田駅前
045-410-8541

①肘を曲げ、息を吸いながら胸をゆっくりと大きく開きます。肩甲骨を後ろに閉じていくイメージで。



②手を胸の前で組み、ゆっくり息を吐きながら前へ伸ばします。おなかを内側に引き込むようにして背中を丸めます。次にその手を上へ伸ばします。
※この動作は無理しないでください。



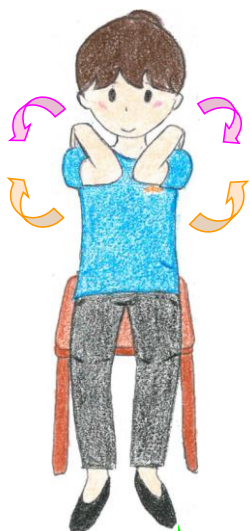
次の動作



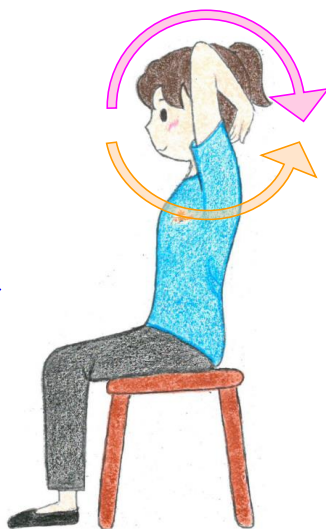
両脇のこの部分を伸ばしましょう！

肩甲骨をほぐすことで背中の

③両手を肩にのせて、リズムカルに肘で円を描くように回す。反対回しも同様に回します。自然な呼吸でリズムカルに外回し、内回し、各10回行いましょう。



→



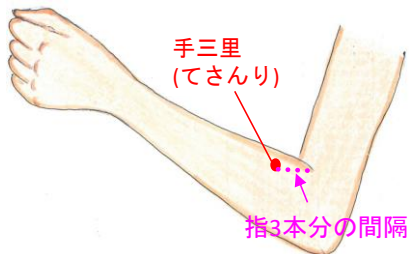
→



肩こり解消のツボ

手三里 (てさんり)

ひじを曲げたときにできる横線の外端から指3本分手首の方へ向かった所で握りこぶしを作ると筋肉が一番盛り上がるあたりです。肩こりに効く代表的なツボです。

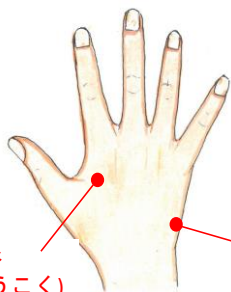


手三里 (てさんり)

指3本分の間隔

腕骨 (わんこつ)

手の甲側の小指側にあり、手首の骨の少し上にあるくぼみです。手のひらと手の甲の中間にあります。頭痛時に刺激してみてください。特に首の緊張からくる頭痛に対して良いですよ。



合谷 (ごうこく)

腕骨 (わんこつ)

合谷 (ごうこく)

親指と人差し指の骨が合わさる谷間で、やや人差し指よりにあり、肩こりや身体全体の調子を整える万能ツボです。親指で、少し痛みを感じるくらいの強さで押しましょう。