

うさみ 検索

疲れを感じていませんか?

「セルフコリほぐし法」でリフレッシュ☆

梅雨を前に何となく身体がダルくなってくるのがこの季節。新年度を迎えた環境に少し慣れたところで疲れが出やすい時期もあります。

ぱなしの仕事、長時間のパソコン作業のように、無理な姿勢を長く続けると、肩や首、足腰の筋肉の疲労、目の疲れが溜まります。また猫背で頸が出た姿勢は、それだけで頭の重さの3倍の負荷が首や肩に掛かるといわれます。その他、決まつた方でカバンや荷物を持つ、首を傾げ受話器を挟んで長時間電話をする――といった日ごろのクセの積み重ねや疲労が、血液循環を悪くし、コリを生んでいます。

夜中にカップラーメンを食べ過ぎてしまうといった食生活の乱れは、血液をにごらせ、血液の循環を悪くさせます。

そんな中、私たちの日常生活において今やコリはつきもので、肩コリ、首のコリ、腰痛、目の疲れなどのつらい症状に悩む人も多いはず。また実際はついていても、自分では気付いていない人も意外と多いのです。

コリの予防法としては、できるだけ同じ体勢を取り続けること。デスクワークなら、途中で軽くストレッチをするのも効果的です。また日ごろから左右均等に力を使うよう、心掛けたり、背筋、首筋を伸ばした姿勢を意識するなど、偏ったクセを見直していくことが大事です。

メンタル面のケアも大切です。精神的緊張が緩むと、同時に身体の緊張から開放されることもあります。趣味を楽しむ、睡眠をしっかりとるなど工夫し、自分に合ったリラックス法を持つよう心掛けるといいます。

コリの原因は、「日常生活における不自然な体制や、体の使い方の偏ったクセ、ストレス等の精神的緊張、食生活の乱れなどが挙げられます。ストレスもコリの要因。人間関係のストレスや頑張り過ぎなど精神的緊張が続くと、身体も緊張

入れると体を温める効果があります。コーヒーは体を冷やす性質がありまし、白砂糖の摂り過ぎは血液をにごらせるので、過剰な摂取は控えましょう。

（いづみメンタルボディケア院長
角 純一郎さん
取材に協力してくださったのは
ピースト日本箱庭療法学会会員
マ・リンバ整体法・箱庭療法・ほ
か十数種類の心身ケア方法を
二つに合わせて使い分ける。
メンタルボディケア・セラピスト・日本トランスペラソナル心理学
精神医学会会員、教育学修士。

梅雨を前に何となく身体がダルくなってくるのがこの季節。新年度を迎えた環境に少し慣れたところで疲れが出やすい時期もあります。

ぱなしの仕事、長時間のパソコン作業のように、無理な姿勢を長く続けると、肩や首、足腰の筋肉の疲労、目の疲れが溜まります。また猫背で頸が出た姿勢は、それだけで頭の重さの3倍の負荷が首や肩に掛かるといわれます。その他、決まつた方でカバンや荷物を持つ、首を傾げ受話器を挟んで長時間電話をする――といった日ごろのクセの積み重ねや疲労が、血液循環を悪くし、コリを生んでいます。

夜中にカップラーメンを食べ過ぎてしまうといった食生活の乱れは、血液をにごらせ、血液の循環を悪くさせます。

そんな中、私たちの日常生活において今やコリはつきもので、肩コリ、首のコリ、腰痛、目の疲れなどのつらい症状に悩む人も多いはず。また実際はついていても、自分では気付いていない人も意外と多いのです。

コリの原因は、「日常生活における不自然な体制や、体の使い方の偏ったクセ、ストレス等の精神的緊張、食生活の乱れなどが挙げられます。ストレスもコリの要因。人間関係のストレスや頑張り過ぎなど精神的緊張が続くと、身体も緊張

入れると体を温める効果があります。コーヒーは体を冷やす性質がありまし、白砂糖の摂り過ぎは血液をにごらせるので、過剰な摂取は控えましょう。

（いづみメンタルボディケア院長
角 純一郎さん
取材に協力してくださったのは
ピースト日本箱庭療法学会会員
マ・リンバ整体法・箱庭療法・ほ
か十数種類の心身ケア方法を
二つに合わせて使い分ける。
メンタルボディケア・セラピスト・日本トランスペラソナル心理学
精神医学会会員、教育学修士。

大学院で心理学を専攻し、各地で様々なボディケアの手法を学びました。現在でもみほぐし、筋膜ほぐし、血流循環ほぐし、アロマセラピーなど工夫し、自分に合ったリラックス法を持つよう心掛けるといいます。

以上、コリの原因から普段気をつけることなどを述べましたが、次頁では自宅でできる効果的な「セルフほぐし法」をお教えします。

大学院で心理学を専攻し、各地で様々なボディケアの手法を学びました。現在でもみほぐし、筋膜ほぐし、血流循環ほぐし、アロマセラピーなど工夫し、自分に合ったリラックス法を持つよう心掛けるといいます。

以上、コリの原因から普段気をつけることなどを述べましたが、次頁では自宅でできる効果的な「セルフほぐし法」をお教えします。

大学院で心理学を専攻し、各地で様々なボディケアの手法を学びました。現在でもみほぐし、筋膜ほぐし、血流循環ほぐし、アロマセラピーなど工夫し、自分に合ったリラックス法を持つよう心掛けるといいます。

以上、コリの原因から普段気をつけることなどを述べましたが、次頁では自宅でできる効果的な「セルフほぐし法」をお教えします。

テニスボール1つでできる! 「セルフほぐし法」

つい肩や首のコリを少しでも和らげなくて、つい力負けにほぐそうといませんか?でもこれ、実はコリを悪化させているんです!硬いゴルフボールで強く押さえたり、柱やタンスの角に背中を押し当たり。ピール瓶で叩くなんもってのほかです!一瞬楽になった気がしますが、筋肉が強い刺激に防御反応を起こし、さらに硬くなってしまって逆効果。そこで、ほどよい硬さの硬式テニスボールを使った「コリほぐし法」をご紹介します。ボールをゴリゴリしないで、ジーッとあてておぐだけ神経が鎮静し、翌日コリが柔らかくなっていることが実感できます。

★ボールをあてたら各40秒~2分くらい体勢をキープし、じっくりと圧をかけます。気持ちいいところやよく効くところを中心に。



図1

②首

仰向けになって、片方の手で頭の付け根のくぼんだところにボールをあて、もう一方の手を上から添えてボールを固定し(図①)、しばらくキープ。首筋に沿ってボールの位置を2~3箇所移動させながら、同様にして首筋をほぐしていく。

※首のコリのほか、頭痛や目の疲れ、冷え性にも効果的。頭の重さがボールに伝わるように。

④腰

横向きになりひざを立てて、肋骨に近い腰部にボールをあてキープ。骨盤の上までの範囲を腰の筋に沿ってボールの位置をずらしながら、同様にほぐしていく。

※ボールの上に仰向けになると腰を痛めることもあるので、必ず半身になって片方のひざを立て、後ろ側に倒れないように注意しましょう。

⑥尻

仰向けになり、ひざを外側に曲げ、坐骨の上の柔らかい部分にボールをあてキープ。ボールの位置をずらしながら、周辺を同様にほぐしていく。

※ある種の坐骨神経痛にも効果的。筋を痛めないように必ずひざを曲げましょう。

⑨ひざ下外側

正座し、すねの外側にボールをあてる。両手を前について前傾姿勢をとり、体重をかけてキープ。「足三里」を中心にボールの位置をずらしながら、同様にあてていく。

※「足三里」…松尾芭蕉が旅の疲れに灸をすえたとされる足のツボ。足の疲れのほか、胃の疲れにも効果的。



⑩足首の真ん中

正座し、足首の中心にボールをあてる。真上から座り体重をかけてキープ。

※足の疲れによく効きます。

⑪足の裏

ボールを踏み、ひざを立てて、体重をかけてキープ。足の裏は全身のいろんな反射ポイントが点在しているので、ボールの位置を変えながら全般的に刺激を与える。



①肩

肩(真肩)の下にボールを挟んでパンザイし、一定時間キープ。ボールの位置を外側に2~3箇所動かしながら、同様に肩全体をほぐしていく。

※パンザイを忘れないように!



③肩甲骨内側

ひざを立て、反対の手でひじをつかみ半身になって、ボールを肩甲骨の内側にある。少し体重をかけてキープ。肩甲骨の内側に沿ってボールの位置を2~3箇所ずらしながら、同様に全体をほぐしていく。

※デスクワークでの目の疲れからくる背中のコリにも効果的。



⑤股関節上部

横向きになり、両ひざを曲げ、股関節の出っぱりの上の少しやわらかいところにボールをあてキープ。

※足と腰の疲れがここにくるのでじんわりとほぐしましょう。



⑦太ももの外側

横向きになり、太ももの付け根にボールをあてキープ。ひざまでの間を上・中・下の3段階でボールをあて、同様にほぐしていく。

※全身の疲れに、まずこの部分をほぐすと効果的。



⑧ふくらはぎ

仰向けになり、ふくらはぎにボールをあてキープ。上下・左右などボールの位置を変えて、同様にほぐしていく。

※特に梅雨時は、ふくらはぎがダルくなりやすい。



テニスボールでついでにできちゃう! リンパマッサージ

①鎖骨周辺のリンパを流す

中心からわきの下に向かってボールを転がします。
また鎖骨の上部に沿ってボールをコロコロ転がします。

②顔のリンパを流す

中心から耳下に向かって、耳下から鎖骨に向かってボールを転がします。