

あるく健康ニュース 12月号

頭の重さの支え方

バスタオルを丸めてストレッチポールに

皆さんこんにちは今回は、首・肩・背中がコリやすくなる原因についてお話しします。

人間の身体が一番上にある頭、その重さは平均で4~5キロの重さがあるとされています。例えるとボーリングの球と同じ位の重さです。

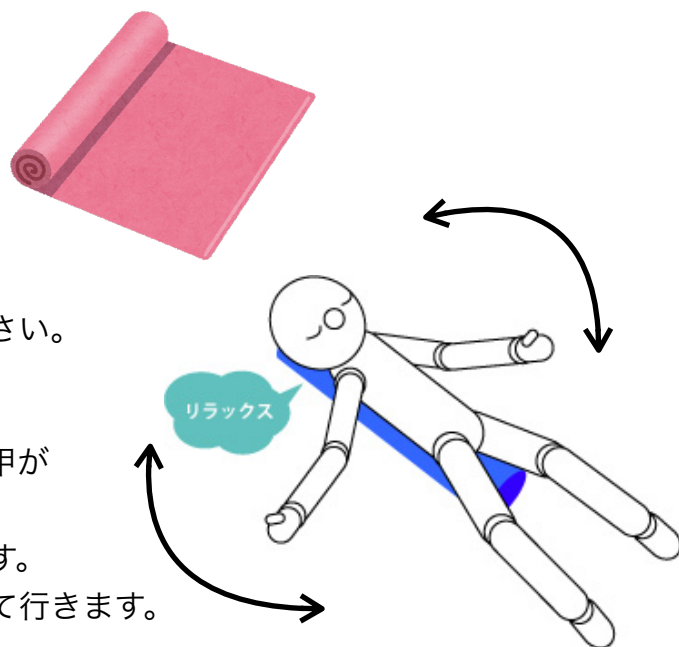
頭の重さを支える時は、身体を中心である背骨の延長線上で支えることが理想です。しかし、姿勢が前傾し首が前に出てくると、重たい頭を支える為に首の後ろが固まり、肩が上がり、背中が緊張して来ます。

この状態を改善する為に有効な道具があります。ストレッチポールと言う商品ですが、代用品としてバスタオルなどを丸めてポールの代わりにする事も出来ます。

やり方ですが、まずは縦にポールの上に寝て下さい。ちょうど背骨を真上に乗せる感じです。

次に両手を万歳するように挙げ、出来れば手の甲が床に着く用にします。今度は手の甲を軽く引きずるように下ろして来ます。この動きを、深呼吸をしながらゆっくり繰り返して行きます。回数はゆっくり10回ぐらいです。

背骨から頭をまっすぐにした状態で、肩と肩甲骨まわりをストレッチ出来ます。肩こりや頭痛の方にも効果的です。ぜひ試してみてください。



あるく鍼灸治療院 長橋 勇人

ナガハシ ハヤト

鍼灸師

推拿

パーソナルトレーナー

東京都江東区の治療院で10年間修行

目黒の治療院で院長として3年勤務

現在は地域に密着した治療を目指して

訪問での鍼灸治療・推拿療法・

パーソナルトレーニングを行っております。



<https://kuron-aruku-sinkyu.ssl-lolipop.jp>

見附市坂井町乙129-乙

070-4213-9354

sinkyu.nagahashi@gmail.com

