身体の取り扱い説明書

肩 Ver

整体サロンあさひ

藤島　佑人（ふじしま　ゆうと）

【推奨環境】

この E-book 上に書かれている URL はクリックできます。できない場合は最新の **AdobeReader** をダウンロードしてください。（無料）

⇒http://www.adobe.co.jp/products/acrobat/readstep2.html

【著作権について】

この E-book は著作権法で保護されている著作物です。

下記の点にご注意戴きご利用下さい。

この E-book の著作権は作成者に属します。

著作権者の許可なく、この E-book の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

この E-book の開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。

この E-book は秘匿性が高いものであるため、著作権者の許可なく、この商材の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

著作権等違反の行為を行った時、その他不法行為に該当する行為を行った時は、関係法規に基づき損害賠償請求を行う等、民事・刑事を問わず法的手段による解決を行う場合があります。

この E-book に書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。

この E-book の作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

この E-book を利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

もくじ

▶ はじめに.....エラー! ブックマークが定義されていません。
▶ 私のプロフィール .....エラー! ブックマークが定義されていません。
▶ なぜ元に戻ってしまうのか？ .....エラー! ブックマークが定義されていません。
▶ 固定化された習慣.....エラー! ブックマークが定義されていません。
▶ 肩のセルフケア方法 9
▶ 最後に 17

▶ はじめに

身体の取り扱い説明書腰 Ver をダウンロードしていただきありがとうございます。

北海道旭川市で整体院を経営している、藤島佑人（ふじしまゆうと）と申します。

これをダウンロードしてくれたということは、何か身体に不調やお困りがある方が多いのではないでしょうか？

肩こりなのかもしれないし、腰痛なのかもしれないし、膝痛なのかもしれません。

少しでもそのような方のお手伝いが出来れば良いと思い、自宅でできる簡単なワークをいくつかご紹介していきたいと思います。

私が自分の身体で実践して、効果の高いものを厳選して紹介しています。

是非一日の中で**３分のお時間**を作っていただき実践していただければ嬉しく思います。

▶ 私のプロフィール

2019 年 7 月 1 日より、**旭川の人たちをより元気により健康**にしていきたいと思い整体院をオープンしました。

約 10 数年総合病院で理学療法士として勤務していました。

学生の頃に習った知識だけでは、人間の身体を治すことが出来ないと思い色々な研修会を受講し、知識や技術を学ぶ日々でした。

しかし、患者さんに満足できるものを提供できているのかと悶々とする日々が続いていました。

そんな時、ある研究会に参加してみました。今まで学んできたこととは全く違うジャンルのものでした。

治療している**セラピストの身体が悪すぎる。**

治療している側のセラピストが腰痛や肩こりなのに、そのようなクライアントが目の前に来た時に腰痛や肩こりの治療ができるのか？

まずは、自分の腰痛をどうにかしないとクライアントに腰痛の治療などできるわけがないと。

自分の腰痛を治せないのに、クライアントの腰痛治療ができるのかという問題です。

そこから、その研究会に約 5 年間お世話になり、人間の原理原則、治療手技、身体の使い方、コミュニケーションなど色々学ばせてもらっています。

自分の身体をケアする大切さを知ってから、ケアを続けている日々です。

まだまだ分からないことだらけですが、日々自己研鑽を今でも続けています。

▶ なぜ元に戻ってしまうのか？

今まで、色んな治療院に行き、行った日は良いけど数日経つと元に戻ってしまう。

そんなをしたことはありませんか？我々には、**習慣**というものがあります。

例えば、「靴下はどちらの足から履きますか？」

「右足からです」

なんでそちらの足を選択したのかを答えられる人は少ないのではないでしょうか？

答えはシンプルです。

「自分の中で使いやすい足だから」です。右足から履く人は、左足を軸にしやすい。

左足からの人はその逆です。結局何が言いたいかといいますと…

どこかに痛みがあって、その場所を治療しても一時的には良くなるが、また同じ身体の使い方をしてしまうと元に戻ってしまうということです。

右足から靴下を履くときに、腰が痛い人の腰を揉んだりして動きやすくしても、結局そこの痛くなった部分の身体の使い方しか知らないのでまた元に戻ってしまうということです。

大切なのは、身体に色々なパターンを覚えさせていくことです。要するに**多様性を増やしていく**ということが重要になります。

右足からしか靴下を履けない人も、左足から靴下を履く、座って履く、椅子に座って靴下を履くなど色々なパターンを使えるようになれば、腰にかかる負担は減ると想像できませんか？

▶ 固定化された習慣

人間が成長していく中で、色々なことを身体で経験して今の身体があると思います。

おぎゃーって生まれて、何もできない状態から日々トライ＆エラーを繰り返してどんどん成長していきますよね？

でもふとした瞬間から何も感じなく動けるようになっていますよね？

歩くということに関して、何か感じながら歩いている人はいるのでしょうか？

それくらい、**行為というのは脳の中で自動化**されていきます。

例えば、「良い姿勢ってどのような姿勢なのでしょうか？」背筋がピンと伸びている姿勢が良い姿勢なのか？猫背のような姿勢が良い姿勢なのか？

どちらなのでしょうか？

良い姿勢と思って、背筋をいつも伸ばして姿勢をとっている人がいるとします。

その人はいつも肩こりや頭痛に悩まされています。

しかし、猫背のように背中を丸くして座っている分には、肩こりや頭痛は感じません。

この人にとっての良い姿勢はどちらなのでしょうか？考えなくてもわかりますね。

そのくらい自分の身体に意識を向ける習慣がなく、初めてここが痛いと感じてから身体のケアをするのでは遅いのです。

少しでも自分の身体に気づきを入れていくという習慣が重要になってきます。

今まで自分の身体で試して効果の高いものを厳選してお伝えしていきます。

この機会に**ぜひ自分の身体と向き合う時間**を作ってみてください。

肩のセルフケア
３つの方法

▶ 肩のセルフケア方法

肩関節のセルフケア方法を３つお伝えします。

まず初めに肩関節の構造体を少し理解してください。

肩関節は、肩甲上腕関節、肩鎖関節、胸鎖関節、肩甲胸郭関節の４つの関節からできています。

「4つもあるのですか！？」

と思う人もいるかと思いますが、４つの関節からできています。

かなり複雑な構造をしています。

上腕骨、肩甲骨、肋骨、鎖骨、胸骨の５つと関節面があります。

肋骨と鎖骨と肩のイメージで肩の動きを変えるワークを紹介します。

① 肩と鎖骨のイメージ

まず立ってみてください。

自分の身体の肩の付け根だと思うところを右手で指さしてみてください。

そのおさえたところを中心に鳥が羽ばたくようぱたぱたと肩を動かしてみてください。

あまり肩甲骨が動いていないのがわかりますか？

次に指で鎖骨を内側へとなぞっていき、首の付け根あたりでストンと落ちるところを触ってみてください。ここを胸鎖関節と言います。

その胸鎖関節を触りながら、先ほどと同様にぱたぱたと肩を動かしてみてください。

今触っている胸鎖関節が動くのがわかりますか？

先ほどよりも**腕や肩甲骨がスムーズに、よりダイナミックに肩が動く**のを体感できると思います。

「私の腕は肩から生えている」というイメージを持っている人は、肩甲骨の動きが少なく、慢性的な肩こりを持っているかもしれません。

そのイメージを解剖学的に正しいものへと書き換えることで、身体の動かし方が変わってくるでしょう。

はじめに話しましたが、肩は肩甲上腕関節だけで動いているわけではありません。

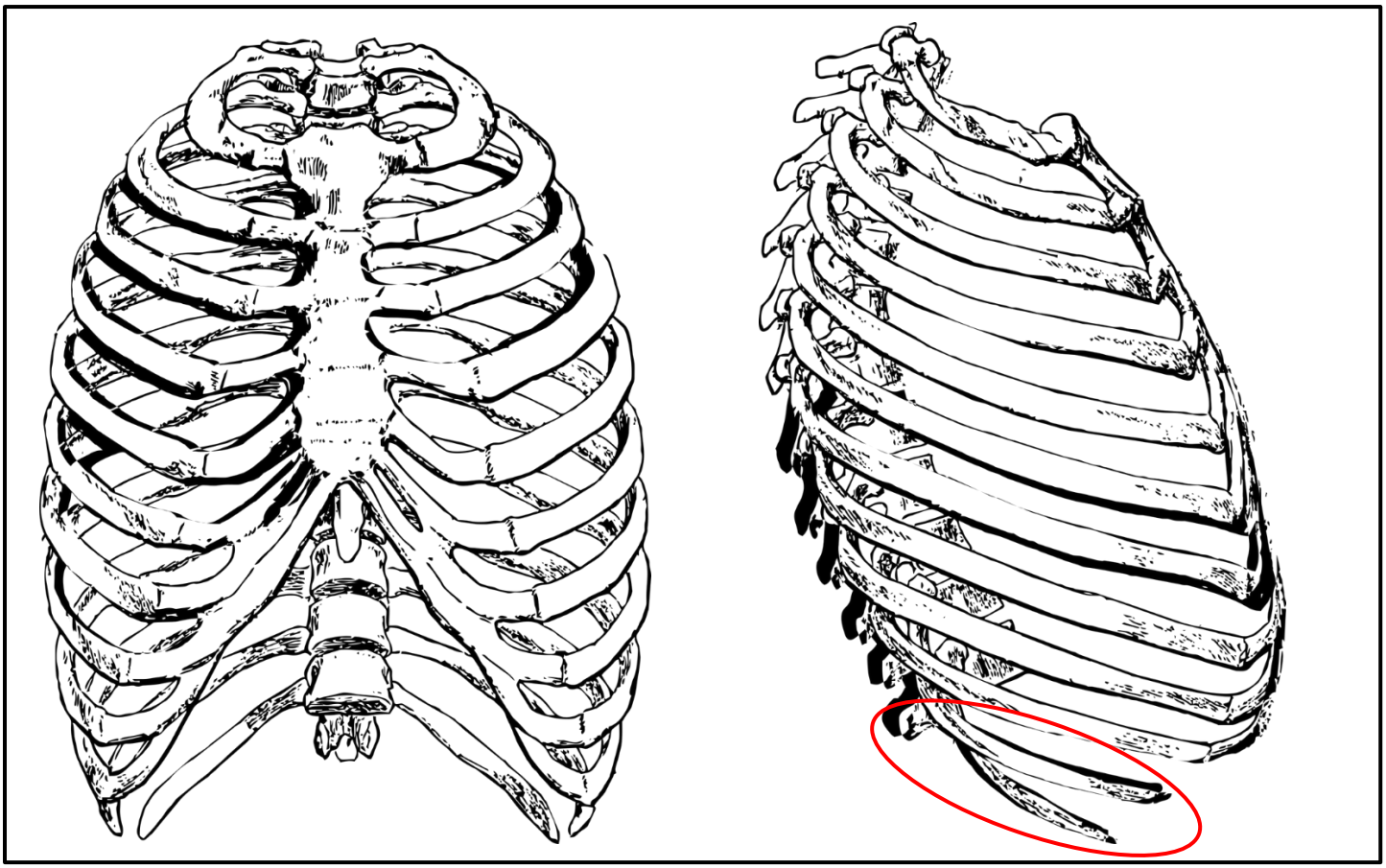
鎖骨も肩甲骨も動いています。

そのイメージを少し変えることで、肩がより動かしやすくなったのを体感できたのではないでしょうか？

そのイメージを持ったまま肩を動かす習慣をつけていくことで、よりスムーズに肩を動かすことが出来るようになるのではないでしょうか？

まずは、**簡単な身体のイメージの誤解を解いてください。**

② 肋骨のワーク



肋骨のワークです。

肋骨は 6 個じゃなくて、12 対あります。

気を付けてほしいことは、赤丸で囲んだ下の二つの肋骨があります。

浮肋と言われており、肋軟骨と結合していません。

かなりもろいです。すぐに折れますので気を付けてください。

肋骨が折れても自己責任でお願いします。

ウエストラインまで道具を下げることをしないでください。

見てわかると思うのですが、肋骨は意外と丸みを帯びていますよね？

紹介するワークをやる際に、この**肋骨の丸み**を少しイメージしてみると効果的かもしれません。

寝返りの時に板のようにしか動けない人にも効果があるかもしれません。

100 均に売っているヨガブロックがあればそれを使ってもらい、なければヨガマットをくるくる丸めるか、タオルを丸めてください。

少し硬さのあるものの方が効果は高いと思います。

① まずは横向きに寝ます

② 下になっている方の手で頭を支えます

③ 乳首のラインにヨガブロックを入れます。これで準備完了です。

④ 肋骨は丸みがあるということをイメージしながら上下、左右に身体を動かしていきます。

※上にある手は、胸の前においてバランスをとるのに使う方が安定感があるかもしれません。

とにかく楽にできる姿勢で実施してください。

⑤ 同じようにわきの下もケアしてあげるのも良いかもしれません

※注意点

呼吸を止めないこと。ゆっくり行うこと。

首が痛くなる方は、首の下にタオルなどを入れてください。

体を痛めつけるほど実施しないこと。心地よい痛みを感じてください。

ウエストラインまでヨガブロックを下げないこと。肋骨が折れます！！

終わった後にチェックしてほしいポイント

- ✓ 腕の上げやすさはどう変わりましたか？
- ✓ 手の長さは変わりますか？
- ✓ 呼吸のしやすさに変化はありましたか？
- ✓ 動いている時の首の辛さはありましたか？
- ✓ 肋骨や胸のところに痛みはありましたか？

などなど色々なことをチェックしながら実践してみてください。

2 回目以降に実施するときに、上記チェックポイントを自分で少し意識して観察しながら進めると良いかもしれません。

③ 肩の前面のケア

近年日本の死因の第一は悪性新生物というのはご存知ですよね。

女性の乳がんになる方も多くなってきているのが現状です。

低体温や食べ物、ストレスなどが関係しているのではないでしょうか。

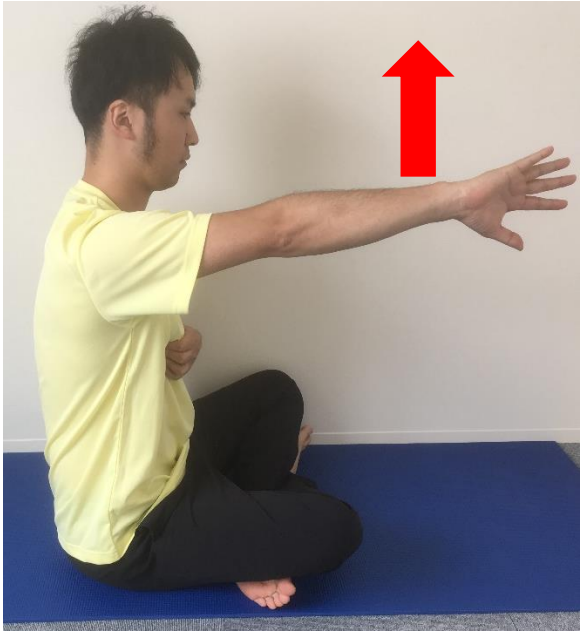
女性は、ブラジャーをつけているのでワイヤーで圧迫してしまうと、圧迫されている部分の血流が悪くなりますよね。

そのあたりのケアの仕方を最後に提案します。

1）乳首の斜め 45 度下を、肩を動かさない方の手でつまむ

2）反対の手でつまんだまま、**親指を下にして**肩を動かす

真上に手を伸ばしていき、後ろの方に回していきましょう。



3）乳首の真下のラインをつまむ

4） 2)と同様に肩を動かしていきましょう

※実施した方の手が少し長くなる感じが出てくると思います！！

▶ 最後に

最後まで読んでいただき本当にありがとうございました。

自ら実践して効果が高いものを厳選して掲載しています。

簡単にできて効果の高いものばかりです。

しかし、何事も始めてみないと身体は変化しません。

「自分がこれなら続けて出来る」

「これがものすごく効果を感じることが出来た」

というのが一つでもあればそれを続けていただければと思います。

今後も、整体サロンあさひではブログを中心にした身体に関する情報をお届けしていきます。

身体が変わる運動や食事や栄養などといった情報を発信していきます。

今後は、整体サロンあさひで行う、セミナーやワークショップの情報もメルマガに登録していただいた方にはいち早くお知らせしていこうと思いますので、今後ともよろしくお願いいたします。

何かわからないことや質問があれば、下記のお問い合わせフォームよりご質問ください。

すぐには返信できない場合がありますのでご了承ください。

https://www.facebook.com/asahi.seitai/

https://twitter.com/seitaiasahi

https://www.instagram.com/seitaiasahi/

https://seitai-asahi.com/contact/ 【お問合せ】

https://seitai-asahi.com/【ホームページ】