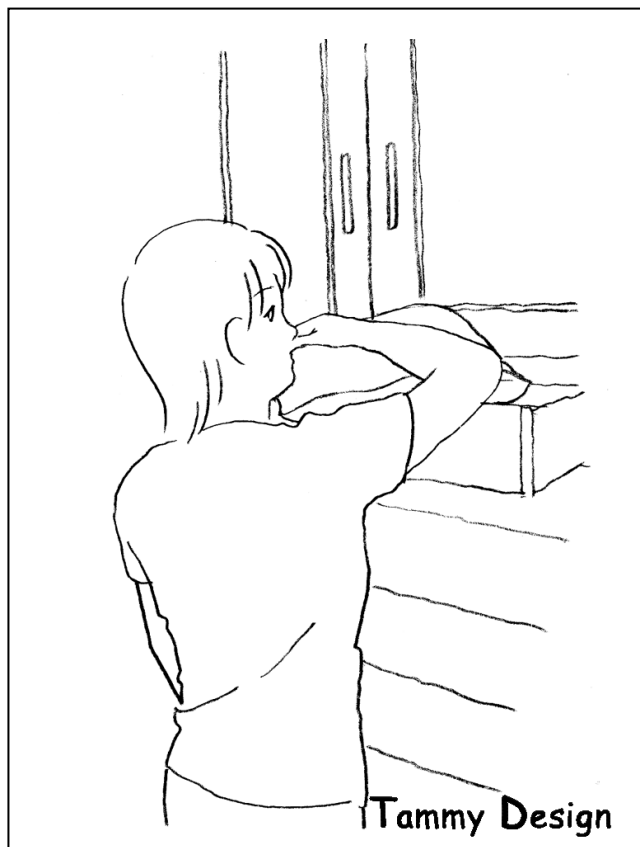
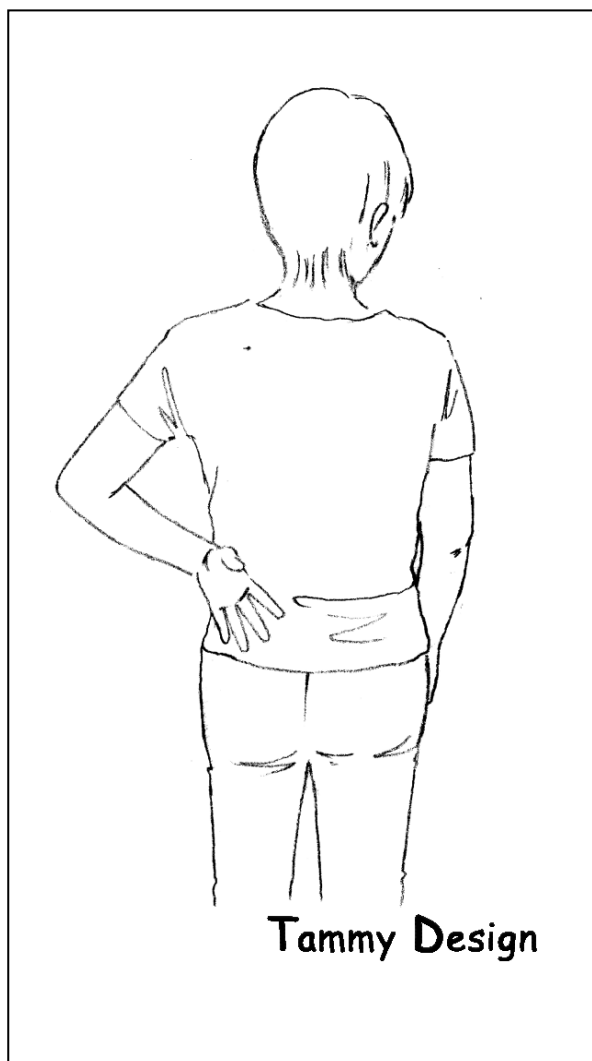


脱力系ひとり整体

身体のコリが痛みにならないように
身体の痛みが病的な筋肉にならないように



リフレ宮の森
Refresh and Relaxatio

【疲労しすぎて緊張が取れなくなった筋肉をリラックスさせる】

日常生活の姿勢や動作、何気ない動きの中で筋肉は疲労します。この筋肉の疲労がコリや痛みの原因となります。

日常的な筋肉の疲労は、筋肉が動く時のポンプ作用による老廃物の排出や、寝返りなどの無意識なストレッチなどで解消されていますが、解消されずに残った疲労が筋肉を傷付け、その傷付いた部分が縮んで固まり、血流などの循環不良がおきて、いつまでも解消されないコリや痛みとなります。

筋肉を積極的に脱力させてリラックスさせましょう。縮んで固まり循環不良を起こしている筋肉を積極的に脱力させることで循環を促し、たまっている老廃物や「痛み物質」を排出することで筋肉のリラックス状態を取り戻します。

◆筋肉の疲労をもう少し解説

解消されない筋肉の疲労とは、連続した姿勢や繰り返される動作により一定の筋肉が緊張（短縮）を続けることで循環不良が起き、筋肉の細胞（筋線維）に酸素や栄養素が行き渡らず、また排出された老廃物（代謝産物）が搬出されず、筋肉が硬直した状態になることです。

筋肉は縮んで力を発揮するときは当然ですが、伸びる時にもエネルギーが必要です。循環不良になりエネルギーが十分に生み出せない筋肉は、十分に縮まることも出来ないし、十分に伸びることも出来なくなります（極端な例は死後硬直です）。さらに、新たな細胞に生まれ変わること（新陳代謝）も阻害されますので、柔らかい正常な筋肉から縮んで硬くなり柔軟性の無い筋肉へと変わっていきます。

このような柔軟性の無い硬い筋肉になると、慢性的な痛みをはじめとする様々な不定愁訴を発することもあります。

筋肉の疲労がコリや痛みに変わらないように、コリや痛みが病的な硬い筋肉にならないように、セルフ・メンテナンスしましょう。

全身に痛みがある方も、筋肉の疲労を取り除くことで体液の循環を改善し、代謝を改善できますので、細胞が正常活動へ向かうことが可能になります。今からでも遅くはありません。今からはじめましょう。

【基本的な方法】

痛みの原因になっている筋肉の、異常な筋緊張を起こしている部分を効果的にたるませることで循環不良を解消し、毒素（痛み物質）や老廃物を排出し、症状を改善します。

◆もう少し解説

問題を起こしている筋肉に拮抗する筋肉（反対側にある、伸ばすときに縮まり、縮めるときに伸びる筋肉）を緩やかに伸ばすことで、問題のある筋肉を緩めるような反射（相反抑制）が起こります。

この反射（相反抑制）が、異常な筋緊張を取り除く原動力になります。

【ポジション作りの注意点】

- 動くことの出来る範囲内（関節に無理が掛からない範囲内）にリラックスできるポジションがあります。イラストのポジションを参考に「フット」力が抜けるポジションを探してください。
- どこかの筋肉が引き伸ばされている感覚のときは、ポーズの作り方が強過ぎますので、リラックスできるポジションを探してください。
- ポジションが適正ならば、「フット」力が抜けている感覚や、気になる部分の筋肉がズルズルと緩む感覚があるかもしれません。

背部、腕の付け根（広背筋）の脱力

連続したキーボード操作、車の運転など、腕を持ち上げた動作が続くと 広背筋が疲労し、背中（肩甲骨下部）の苦しさや痛み、腰の痛みやダルサ、上腕の付け根の痛み、腕のダルサなどになります。肩関節の可動域が減少(腕を上げると痛む)する場合があります。

【方 法】

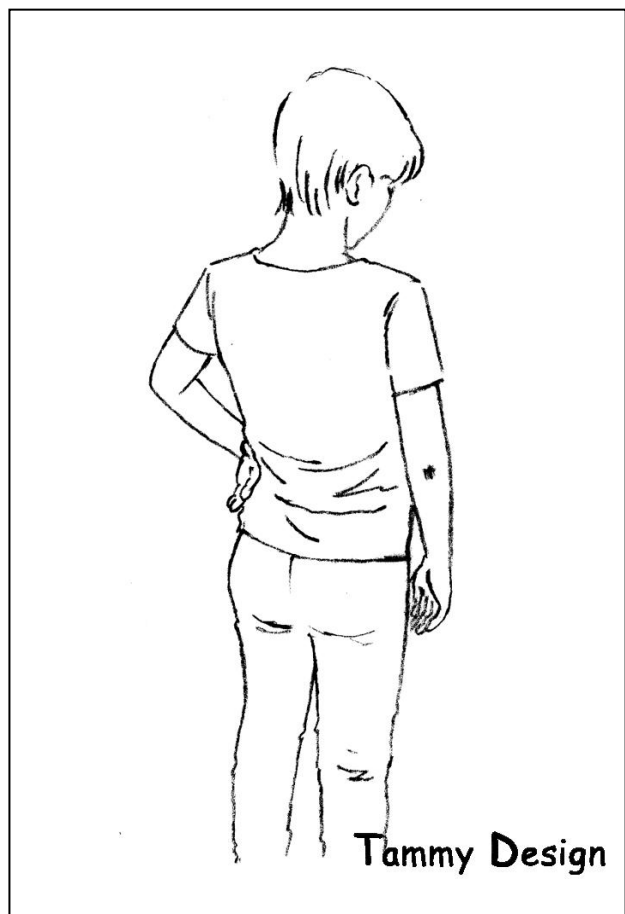
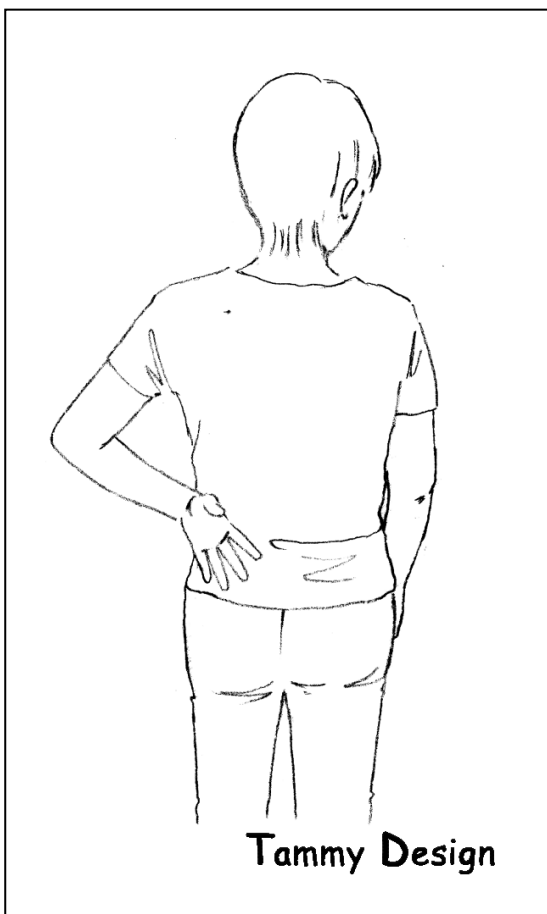
1. 肘を軽く曲げ、手の甲を腰骨の高いところ（骨盤の腸骨稜）に当てる。
2. 腰に当てた手の、反対側の方へ 軽く首を曲げる（左手を腰に当てたら右足元を見る）。
3. このままの姿勢を2分間キープし、ゆっくりポジションを戻す。

【注 意】

首を曲げた際に、無理に僧帽筋（首から肩につながる筋肉）を伸ばす必要はありません。終了後はゆっくりと姿勢を戻してください。

【解 説】

当てた手の側の 僧帽筋上部を軽くストレッチすることで、神経の反射により広背筋にたるみができて脱力することが出来ます。



肩甲骨周囲（僧帽筋）の脱力

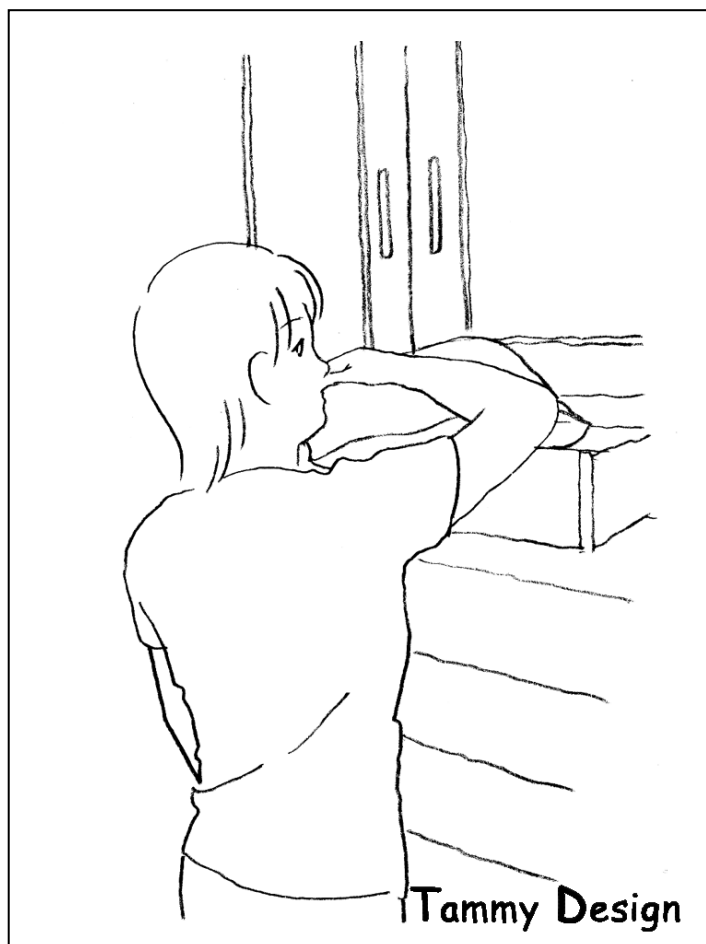
連続したキーボード操作、車の運転、読書など、腕を持ち上げた動作が続くと肩甲骨周囲（僧帽筋）が疲労し緊張します。疲労し緊張した僧帽筋が肩甲間の苦しさになります。

【方 法】

1. 肘を曲げ、腕（上腕）を身体（上体）の正面に上げ、タンスの引き出しや机の天板、積み上げた段ボール箱などの 台に乗せる。
2. 肘の高さは、口の高さが目安。楽な位置を探してください。
3. 手首の下に枕を入れ、前腕部分が30度、手の方が高くなるようにする。
4. このままの姿勢を2分間キープし、ゆっくりポジションを戻す。

【注 意】

腕を自力で持ち上げず、台に乗せた状態で脱力する。終了後はゆっくりと姿勢を戻してください。



五十肩の緩和

腕を身体から離そうとすると痛みが出る。肘を曲げて腕をピッタリ身体に付け、手を胸の前に持ってくると あまり痛みを感じない場合。

【方 法】

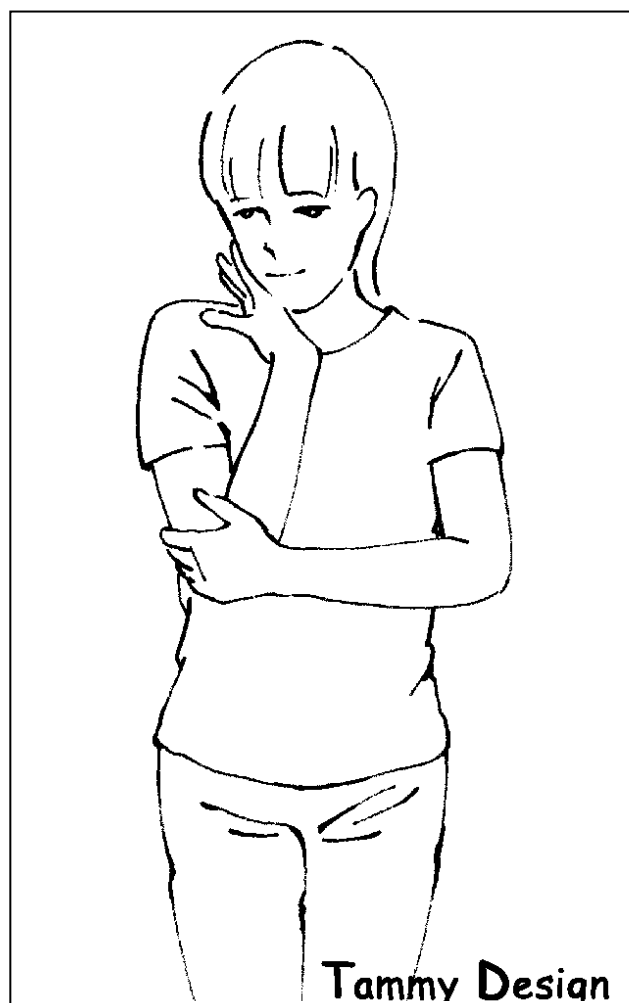
1. 肘を曲げ、手の甲をあごに付けて、あごと鎖骨で手を軽く挟むようにする。
2. 曲げた肘を、反対の手で体の中心部（みぞおちの中の方）に向け強めに引く。
3. このままの姿勢を2分間キープし、ゆっくりポジションを戻す。

【注 意】

肘を引く方向は、身体の反対側ではない。身体の中心部に向けて引く（肘を身体に押し付ける）。

【解 説】

上腕を身体に引き付け 肩を巻き込んでいる、固まって動かなくなった肩関節周囲の筋群を脱力させる。



胸部から腕の脱力

肩関節周囲、上腕の付け根、肩甲骨周囲、胸のあたりに痛みがある。腕や手に違和感がある。

【方 法】

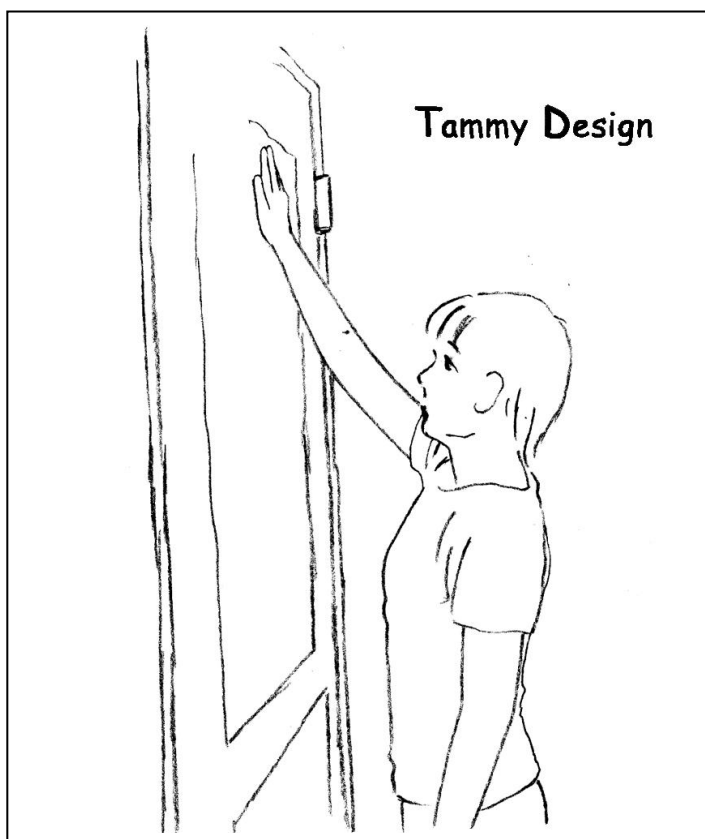
1. 壁に向かって立つ。
2. 肘を伸ばし、楽に上がる範囲で、手を頭上に上げ、手の平を壁に付ける。
3. このままの姿勢を2分間キープし、ゆっくりポジションを戻す。

【注 意】

無理に高く手を上げない。身体と腕の角度は約120度～150度が目安。
腕を持ち上げようとせずに、手の平が壁に吸い付いていることをイメージする。

【解 説】

大胸筋、小胸筋、腕の筋肉全体、前鋸筋を脱力する。



背中の中の痛み

背中の中の痛み。胸の奥が痛い。上背部が円い。

【方 法】

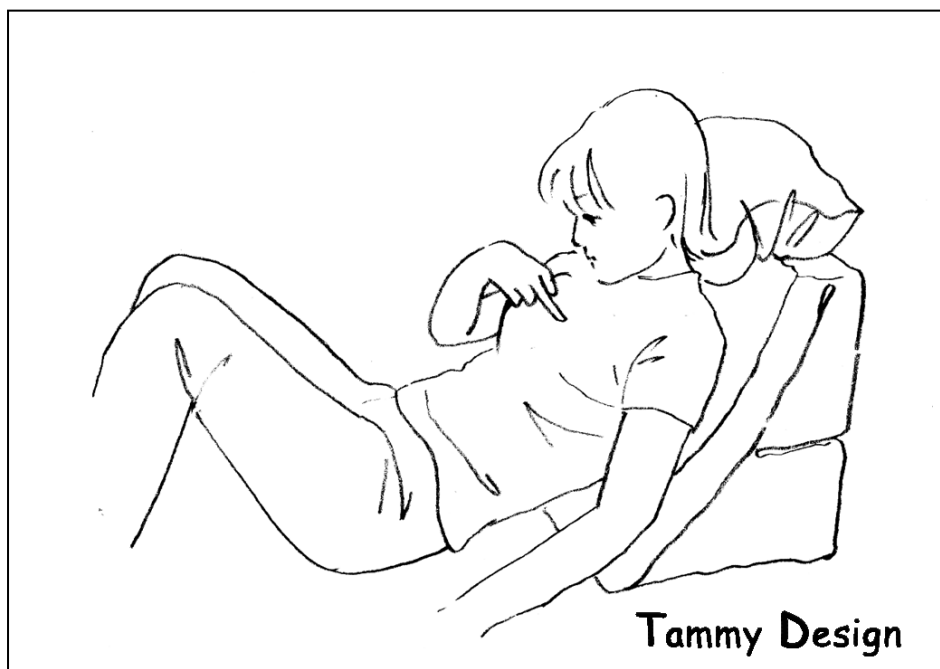
1. 壁にテレビ枕や三角マット、クッションなどで背もたれを作る。
2. 背中の中の、痛みのある高さを指標に、胸骨を指先で突付くと「ツン」と感じる場所（胸の奥の痛みを感じる高さかもしれない）を確認する。
3. 「ツン」とする感じがなくなるように背中を丸めて、脱力した状態でテレビ枕にもたれる。このままの姿勢を2分間キープし、ゆっくりポジションを戻す。

【注 意】

背中を丸める形を微調整すると「ツン」の消えるポジションが見つかります。ポジションを脱力のまま2分間キープする。

【解 説】

身体の前側（胸の奥の筋肉）の緊張を取ることで、上体が真っ直ぐに伸びない（背中が円い）、枕無しで仰向けに寝られない、胸を大きく開くことが出来ない、などの改善になります。



肩関節周囲の動的ストレッチ

肩関節周囲のストレッチです。イチロー選手のストレッチマシンの動きを参考にしています。

【用意するもの】

ラップの芯、トイレットペーパーの芯、500グラムくらいのエクササイズ用のウェイトなど、棒状で手に握れるもの。

【準備】

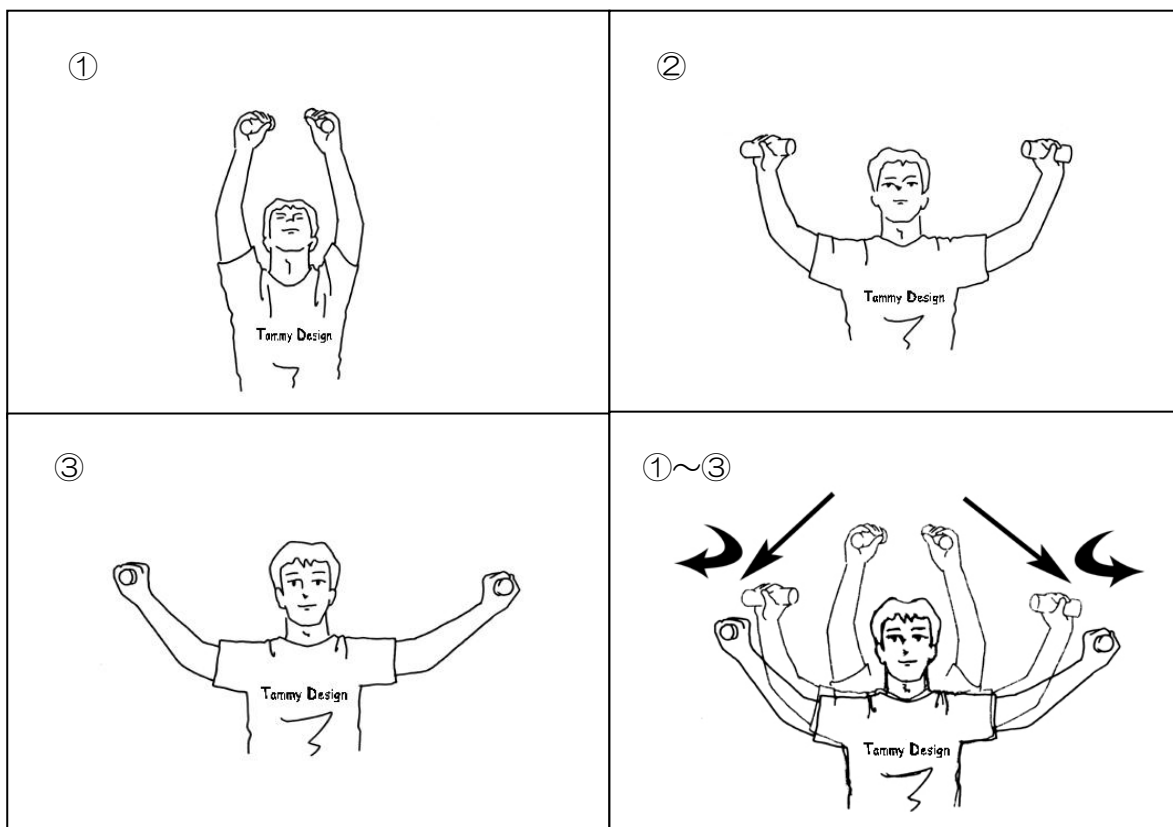
足を肩幅くらいに広げて立ち、両手に芯材やウェイトなどを軽く握って持つ。

【方法】

1. 両方の手の平が向き合うようにし、両腕を頭の上にもっすぐ伸ばす。顔も上を向く。
2. 手を引き下げながら、手の平を内側から前方に回し、両肘を外に開く。視線は手の高さ。
3. 更に引き下げながら、手の平が目の高さで完全に外を向くようにし、肩関節を大きく開く。視線は正面。
4. 手の平が内側に向くように、頭上にゆっくり戻す。顔も手の動きに合わせて上を向く。
5. 10回程度繰り返す。

【注意】

1. ゆっくりしたペース（ジワッと引き下げるイメージ）で行うこと。
2. 無理は禁物だが、可動範囲を一杯に使うようにする。



骨盤内側（腸骨筋）の脱力

長時間座り続けた姿勢で起こる腰痛。屈み込んだ姿勢から立ち上がる時の腰痛。

【方 法】

1. 床に寝転がり、股関節と膝をそれぞれ90度に曲げた状態で、椅子やソファの座面に足を載せる。
2. 両膝を大きく開き、カエルの脚の形にする。
3. このままの姿勢を2分間キープし、ゆっくりポジションを戻す。

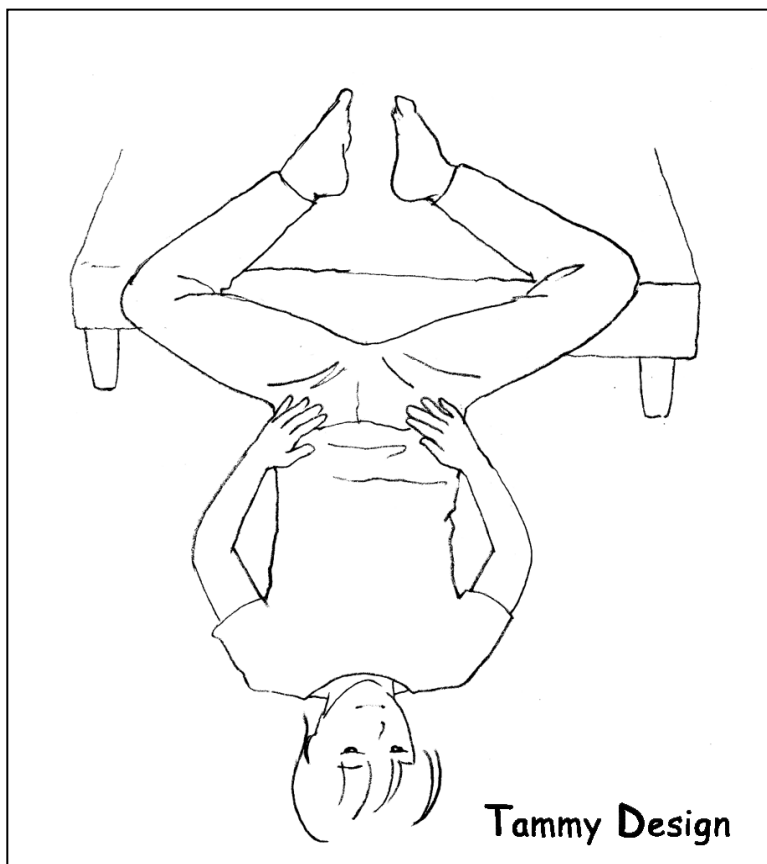
【注 意】

脚を自分で持ち上げず、座面に預けるようにし力を抜く。

お尻の下と頭に枕を入れ、背中が少しだけ丸まるようにすると、さらに脱力し易いかもしれません。

【解 説】

緊張して腰痛の元となる 骨盤内側の筋群を脱力する。



大腿部の脱力

【大腿の前内側、内転筋の脱力】

スポーツなどの活動や、反対に座り続けることで疲労した 内転筋と下肢全体の脱力をする。

【方 法】

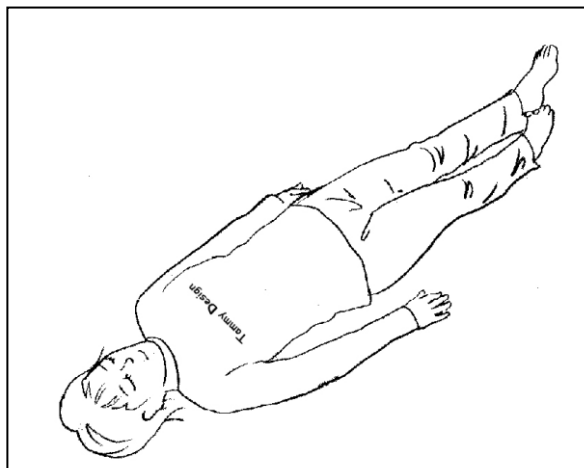
1. 真っ直ぐに伸ばした脚の 片方のつま先を頭の方へ引き上げて、反対側の足を 持ち上げて内側に入れ、つま先の上に 持ち上げた足の踵を乗せる。
2. 載せた側の脚は 脱力しリラックス。支える足はしっかりと ぶれないようにする。
3. このままの姿勢を 2 分間キープし、ゆっくりポジションを戻す。

【注 意】

身体を中心線上ではなく、下になる脚の方へ 載せる脚を内側に入れる（内転する）ようにする。

【解 説】

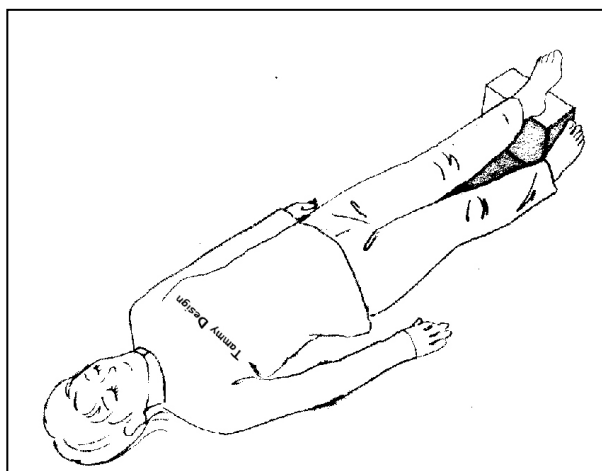
ももの内側の筋肉（内転筋群）を脱力し、さらに脚全体を脱力する。



【別 法】

自分の足を支えきれない場合

1. 高さ 20～30 センチくらいの箱を用意し、箱の上に 持ち上げた踵を乗せる。
2. 載せた側の足は 体の中心線を超え反対側の足に寄せ（内転させ） 脱力しリラックス。
3. このままの姿勢を 2 分間キープし、ゆっくりポジションを戻す。



【大腿の後ろ側の脱力】

椅子に座ったり、椅子から立ちあがったりを繰り返す事が多い方、前屈みになることが多い方、ダンサーやアスリートなど、疲労しやすい大腿の後ろ側の筋肉（ハムストリングス）を脱力する。

【方 法】

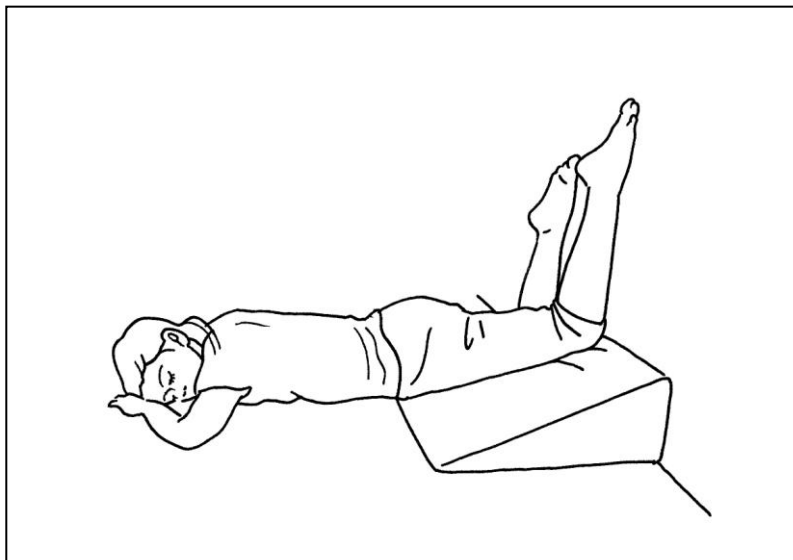
1. 壁際にうつ伏せで膝が90度近くに曲がるように寝転がる。膝の下に三角マットや枕、丸めたバスタオル、ストレッチポールなどを入れ、膝を持ち上げるようにする。
2. このままの姿勢を2分間キープし、ゆっくりポジションを戻す。

【注 意】

膝を90度近くまで曲げると苦しい方は、曲がる範囲内で行うこと。膝を床から持ち上げると苦しかったり腰が痛くなる方は、無理に膝を持ち上げないこと。

【解 説】

足の曲げ伸ばしに伴って、緊張短縮しやすい 大腿の後（ハムストリングス）を脱力する。



【大腿後内側（大内転筋）の脱力】

緊張短縮しやすい 大内転筋を脱力する。

大内転筋の緊張で骨盤が引っ張られ、臀部に痛みが出る場合があります。

骨盤のゆがみを起こしやすい大内転筋の緊張を解消。

【方 法】

1. 床に寝転び、股関節を約90度に曲げ、膝を軽く外側に倒し、三角マットやテレビ枕などに持たれかける。
2. 足の裏が正中線（身体の中心線）に沿うようにマットの角度を調整する。
3. このままの姿勢を2分間キープし、ゆっくりポジションを戻す。

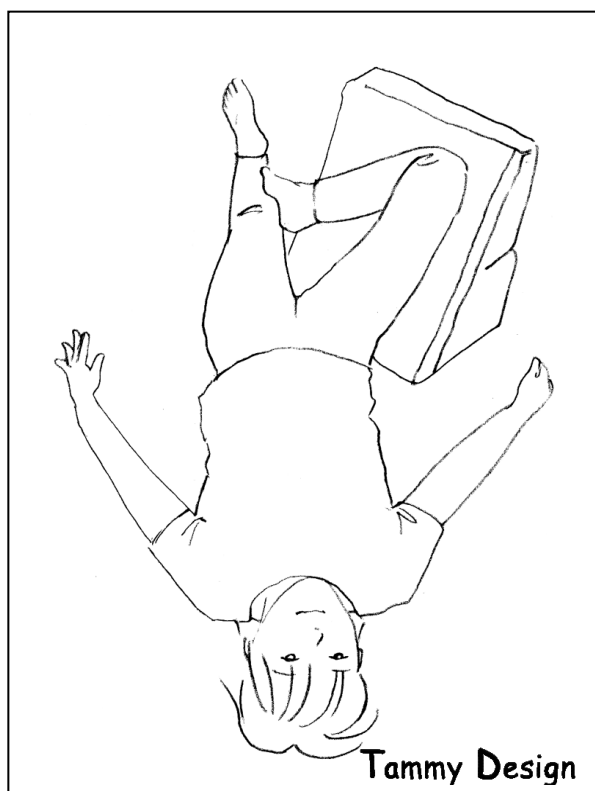
【注 意】

膝を倒す角度は、股関節やもも内側に無理の掛からない角度。

内ももの付け根(坐骨と恥骨の間)に手を当てると、筋肉の緊張が抜けるポジションを見つけ易いかもしれません。

【解 説】

殿部筋群が軽くストレッチされることで、内転筋を脱力する。臀部の痛みにも有効です



鼠径部（ソケイ部）の脱力

鼠径部や骨盤底筋に緊張があり、脚を組まずにいられない。

【方 法】

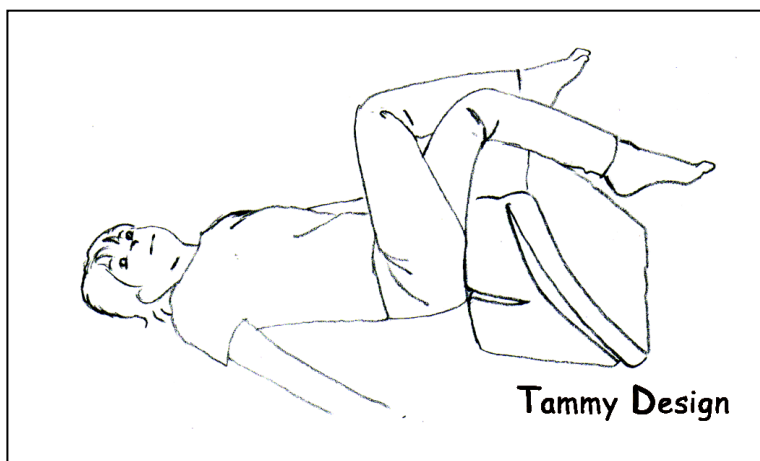
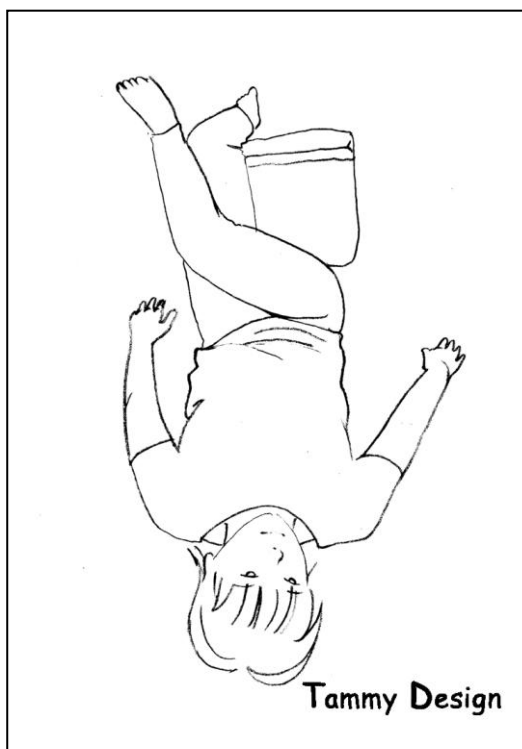
1. 床に寝転がり、股関節が90度に曲がるように、膝の下にテレビ枕を入れる。
2. いつも脚を組むときの組み方をする。
3. 下になる脚を 床に対して90度にし、上になる脚が大きく内側に入るように 位置を調整する。
4. このままの姿勢を2分間キープし、ゆっくりポジションを戻す。

【注 意】

下になる側の足を左右に小さく振り微調整（大腿の内旋または外旋）をし、一番リラックスできる位置を見つける。必ず 寝転んでポジションを作ること。

【解 説】

脚を組まずにいられない場合、鼠径部や骨盤底筋が緊張している可能性が高く、腰痛の原因にもなるので 積極的に脱力する。



脚後ろ側（フクラハギから大腿後面）のストレッチ

筋トレ用のゴムバンドを使い ストレッチする。

【方 法】

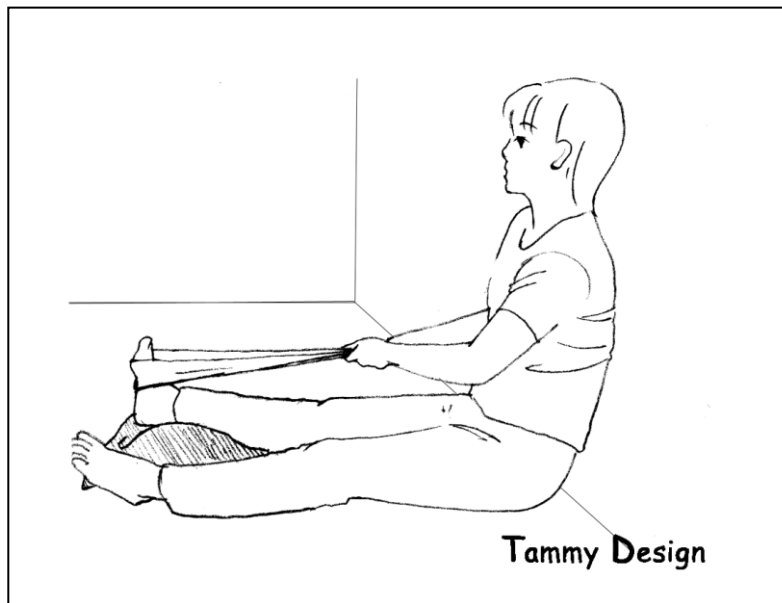
1. 壁に背を付け 床に座る。
2. 足首の下に枕を入れ 足を少しだけ床から持ち上げて、ゴムバンド中央を 土踏まずより少しつま先寄りに掛ける。
3. ゆっくりとゴムバンド引き、足の後ろ側の筋肉が緩んでくるのを待つ。

【注 意】

ゴムバンドを強く引いて筋肉を無理に伸ばそうとはしない。つま先が持ち上がる姿勢をキープすることで後側の筋肉が緩んでくるのを待つこと。

【解 説】

ゴムバンドを引き、脚の前側の筋群を短縮することで、後ろ側の筋群が抑制され緩んでくる。



殿部筋群のストレッチ

筋トレ用のゴムバンドを使い ストレッチする。
大殿筋・中殿筋とも仰向けで行う。

【方 法】

大殿筋

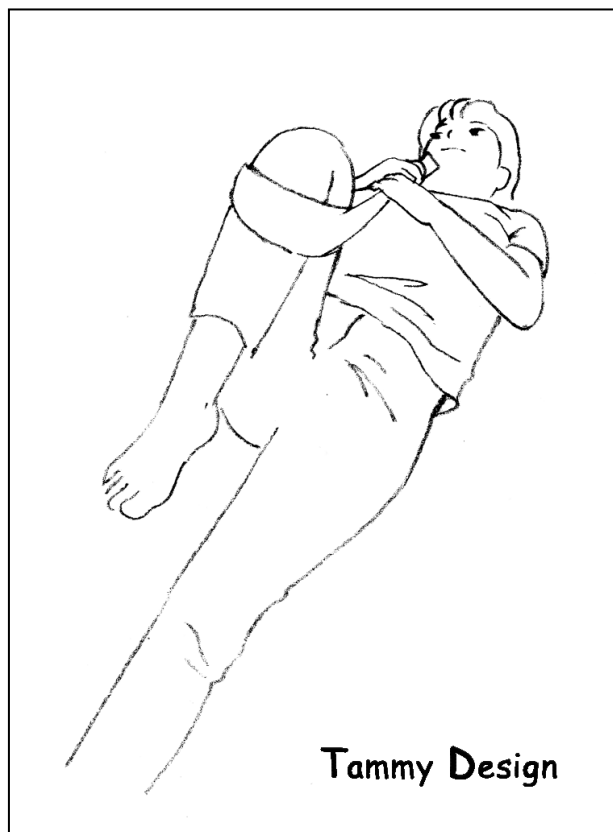
1. 膝を抱えるように曲げ、膝小僧の下に
ゴムバンドを掛ける。
2. ゆっくりとゴムバンド引き、お尻の筋肉が
緩んでくるのを待つ。

【注 意】

ゴムバンドを強く引いて
筋肉を無理に伸ばそうとはしない。
気持ち良く感じる姿勢をキープすること。

【補 足】

このポジションを2分間キープすることで
小殿筋の脱力が可能です。

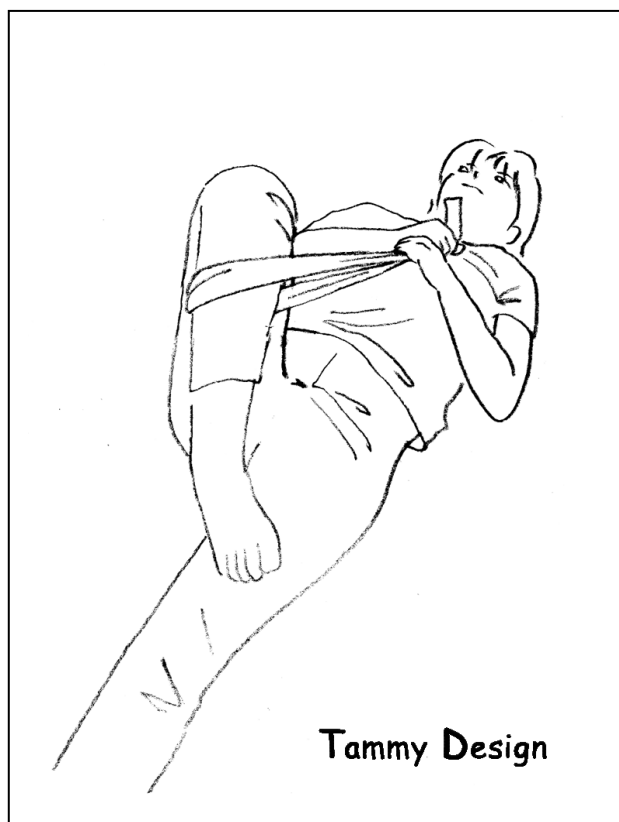


中殿筋

1. 膝を抱えるように曲げ、スネの骨の膝近くに
ゴムバンドを掛ける。
2. ゆっくりとゴムバンド引き、股関節後ろ側が
緩んでくるのを待つ。

【注 意】

ゴムバンドを強く引いて
筋肉を無理に伸ばそうとはしない。
気持ち良く感じる姿勢をキープすること。



下腿外側のストレッチ

筋トレ用のゴムバンドを使い ストレッチする。
下腿外側にある腓骨筋群をストレッチする。

【方 法】

1. 壁にもたれて脚を伸ばして座る。
2. 足の外側にゴムバンドを掛ける。
バンド位置の目安は、足の甲の一番高いところ。
3. 足裏が内側に向くように、足首を内側に大きく曲げ（矢印①）、足の外側を上体に向け引く（矢印②）。

【注 意】

膝を伸ばしたまま行う。
バンドを掛ける位置を微調整すると、足首が楽に感じる位置を見つけやすいかもしれません。

