

肩こり

だるさ

解消法



発行者：  
FALCON  
H29. 01. 10  
香寺

## 件名：スゴ技Q 肩凝り・だるさスッキリ呼吸法

番組を見たメモとして見て下さい <http://www1.nhk.or.jp/asaichi/archive/170110/1.html>

少し動いただけでだるさや息切れを感じる、肩こりが慢性化している人が試してみたい内容でした。

**第1ステップ 原因のひとつ**として挙げられたものは、横隔膜が使えていないということでした。通常の女性の場合、呼吸すると横隔膜が3、4センチ動くそうです。テレビのモデルさんは1.8センチ。息を吐く速さは、なんと75歳レベルというものでした。

これを解決するために、まず必要なのは、肩まわり、胸まわりの筋肉の硬さをやわらげることでした。

その硬い筋肉のほぐし方を教えてくれたのは、トレーナーの牧野講平さんです。クルクル丸めたバスタオルを背筋に当ててあおむけになり、手のひらを上に向け、腕を30度ほど開き、上下させます。牧野さんのオススメは、指先を意識して動かすこと。

肩を意識してしまうと、肩に力が入って緩みにくいので、最も遠い指先に意識を集中するのがオススメとういことでした。



**第2ステップ 胸をほぐすエクササイズ** フェンシングの太田さんが胸しなやか法を伝授していました。使うのは、ひざの下に入れるクッションと頭の下に入れるタオル。クッションに載せたひざを動かさないようにして、骨盤をなるべく固定するのがポイント。そして、前で合わせた手を出来るところまで開いていきます。このとき、顔も手を見るようにして動かすのも大切です。動かす範囲は、痛みが出ない範囲にとどめて、胸を開くときに息を吐くのもポイント。息を吐くと、お腹の筋肉に力が入って固定されるので、胸の部分の動きが大きくなり、筋肉がほぐれやすくなるんだそうです。座ったままできる胸・肩ほぐしエクササイズも紹介されていました。



### 第3ステップ ストローを使って横隔膜のトレーニング

ボイストレーナーの安ますみさんが横隔膜を鍛える方法を教えてくれました。横隔膜をちゃんと使って呼吸すると、代謝がアップして痩せると言います。まずは肩の位置と耳の位置をそろえるように、姿勢を正します。次に、太めのストローを使って、横隔膜をトレーニングします。ストローを通して、手のひらに息が当たっているのを確認します。

ストローを使って呼吸すると、少しずつしか空気がとおりません。そのため、吸うときは、横隔膜を強く縮めるトレーニングに、吐くときはおなかの筋肉を収縮させるトレーニングになります。長く吸って長く吐くと横隔膜を大きく動かすことができます。

うまく吐けないときは、両ひじを抱えてみぞおちの辺りに押しつけるとよいそうです。

