

姿勢矯正ストレッチマニュアル

10 分でできる！ 超簡単 姿勢矯正ストレッチ 7 選！！

Balance Body Nature

はじめに

はじめまして。この冊子は、姿勢矯正専門の整体サロン Balance Body Nature が、身体にさまざまな悩みをお持ちの方のために書き下ろしたものです。

Balance Body Nature では、専門店ということもあって、国内だけでなく海外にお住まいの患者様から、身体に関するさまざまなご相談をいただきます。

そんな患者様とのお話の中で、

「せっかく身体に対していろいろなアプローチをされているのに、誤解や間違ったケア方法により、その努力を台無しにしてしまっている。」

という方が、とても多くいらっしゃるのを日々感じています。

できることなら直接お会いして、お一人おひとりの身体の状態に合わせたきめ細やかなアドバイスができれば理想的なのですが、お住いの地域から Balance Body Nature まで距離がある方や、まずは自宅でセルフケアして様子を見たいという方もいらっしゃいます。

そこで、はじめての方でも“簡単に”かつ“正しい”セルフケアができるよう、専門家の立場からお伝えしたいストレッチのいくつかをひとつにまとめさせていただきました。

日々のセルフケア方法を見直し、健康で爽やかな毎日を手にしていただくきっかけになれば幸いです。

【上半身の症状についての仕組みと考え方】
→肩こり・首こり・ストレートネック・頭痛など

1日の流れを思い出してみてください。

起きてから着替えて移動、仕事をしてから帰宅、食事をして寝るまで。合間に料理や洗濯などの家事が入る方もたくさんいらっしゃるでしょう。

振り返りましたか？ では、質問です。

「1日を通して、身体の前でやる作業と身体の後ろでやる作業、どちらが多かったですか？」

そう、我々は「身体の前でやる作業」が圧倒的に多い時代に生きています。

身体の後ろで何かをするときなんて、筋トレされていない方であれば、背中を洗うときくらいだけかもしれません。

つまり、それだけ身体の前側の筋肉〈力こぶの筋肉(上腕二頭筋)や胸の筋肉(大・小胸筋)がメイン〉を使っているのです。

世の中のさまざまなことに「使ったらしっかりとケアをする」のが当てはまると思うのですが、筋肉も同様です。

【毎日頑張っている身体の前側の筋肉をケアする。】

これが、上半身のケアのポイントです。

肩や首が痛いからといって、その痛い部分をストレッチ・マッサージしてしまっては逆効果！

理由は単純。先ほど振り返った通り、身体の前側の筋肉はよく使われていますが、背中側の筋肉〈肩甲骨の間の筋肉(菱形筋や僧帽筋下部)〉は逆にあまり使われていません。サボっている状態なわけです。

ということは、ケアをするよりもトレーニングをして刺激を入れてあげたほうが効果的なんですね。
ここに、あなたの不調がなかなか良くならなかった原因があるのではないのでしょうか？

本来はトレーニングすべき場所(背中側)をストレッチ・マッサージしていた。



本来ケアすべき場所(胸や腕)は放置したまま。

だからこそ、どれだけストレッチやマッサージをしても、あなたの悩みが解決しなかったのです。

さあ、ここまで読んでいただいたあなたは、【上半身の症状に対する仕組みと考え方】を理解しています。
理解した上で、紹介するストレッチをぜひやってみてください。

きっと、今までにない感覚を味わえることでしょう！

【壁ドンストレッチ】→肩こり・首こり・腱鞘炎など、上半身の悩みに！

- ① 壁の正面に立ち、右手のひらを天井に指を向けて壁に付けます。腕が床と水平になるようにします。
- ② そのまま小指方向に手首を回して、指を下に向けます。
※この時点で辛い人は、無理をせずこの状態で 30 秒キープ。続いて左手も同様に。
- ③ 余裕がある方は、足を動かしながら、少しずつ体を左側に向けていきます。
- ④ 胸から腕にかけて伸びていると感じられる所で止まり、30 秒キープ。
- ⑤ 体の向きを壁の正面まで戻し右手を下ろします。左手も同じようにやります。



【ペンギン体操】→うまく脱力できない人に！姿勢のリセットにも有効！

- ① 自然体で真っ直ぐ立ちます。
- ② 手のひらが前→外に向くように腕全体をひねりながら、胸を張るようにお尻の後ろへ。
- ③ そのまま手首を手の甲側へ軽く返しながら、ペンギンのようにパタパタと軽く動かします。
- ④ これを 10 回繰り返します。



【胸のストレッチ&二の腕筋トレ】→猫背・ストレートネックの方に！

- ① 体の後ろで両手の指を組みます。
- ② 片脚を一步後ろに引きます。
- ③ 両手のひらをしっかりくっつけて、手を腰から離します。
- ④ 首を後ろに傾け、天井を見ます。
- ⑤ この状態で 30 秒キープ。
- ⑥ 首と手を戻し、手と足の左右を入れ変えて同様にやります。



【下半身の症状についての仕組みと考え方】

→ 腰痛・坐骨神経痛・膝痛・むくみなど

骨盤の状態で2パターンに分かれるので、下半身の場合は少しだけ複雑です。

まずは、あなたがどちらのタイプなのかをチェックしてみましょう。

壁に背中を向けて立ってみてください。

かかととは壁から 3-4 センチ離します。

お尻と肩甲骨を壁にくっつけましょう。



写真のように立てたら、赤い矢印に注目です。

腰と壁の間にできたスペース、ここに手を入れてみましょう。

ここに手を入れたとき、手に壁と腰のどちらも触れている状態、つまり手のひらがちょうど 1 枚入るくらいが正常です。

紹介しているストレッチの全てをバランスよく実践してください。

手のひらどころか、ゲンコツだって入ってしまうくらいスカスカという方は、骨盤前傾(反り腰)タイプです。

逆に全然手が入らないくらいにスペースが無いという方は、骨盤後継(丸腰)タイプです。

骨盤前傾(反り腰)タイプの方は、太ももの前側がパンパンに張っています。

骨盤周りの筋肉がガチガチになっているので、下半身太りに悩んでいる方も多い印象です。

骨盤後継(丸腰)タイプの方は真逆で、太ももの裏側が硬くなっています。

高齢者の方で膝がまっすぐ伸ばせない状態は、間違いなくこのタイプです。

実は、上半身の時の考え方が下半身にも利用できます。

そう、【頑張っている筋肉をケアする】です。

つまり

【 反 り 腰 の 方 は 太 も も の 前 、
丸 腰 の 方 は 太 も も の 裏 を ケ ア す る 。 】

ことが下半身の症状に対するポイントです！

では、それぞれの骨盤の傾きに合わせたストレッチ方法をご紹介しますね。

※ふくらはぎのストレッチはどちらのタイプの方も実践していただけます。

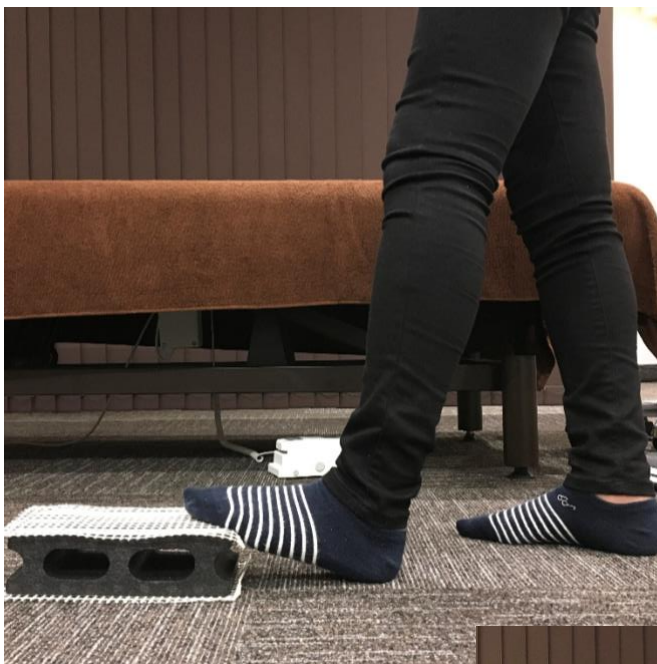
【もも裏ストレッチ】→坐骨神経痛の方におすすめ！ [丸腰さん向け](#)

- ① 階段やイスなどの少し高さのある場所に脚を乗せます。
- ② 膝を軽く曲げます。
- ③ 上半身を少し前に傾けます。
この時、背中を丸めずに、おへそをひざに近づけるようにします。
- ④ 太ももの裏が伸びているのを感じたら、その位置で 30 秒キープ。
- ⑤ 反対側の脚も同様にやります。



【ふくらはぎストレッチ】→むくみ・冷え・足のつりにお悩みの方に！

- ① ヨガブロックや週刊マンガ誌など厚みのある物の角に、左足の指の付け根を乗せます。
- ② かかとを床に付けたまま、左脚を伸ばします。
- ③ 右足を少しずつ前へ。左ふくらはぎに伸びを感じたらストップ。余裕があるなら、左足よりも前に出しても OK。
- ④ この状態で 30 秒キープ。
- ⑤ 左右の足を入れ替えて、反対側も同様にやります。



【太ももストレッチ】→腰痛・骨盤の歪みでお悩みならコレ！ **反り腰さん向け**

- ① 脚を前に伸ばして座ります。
- ② 右ひざを曲げます。足先はお尻の横に真っすぐくっつけます。
- ③ 上半身を徐々に後ろに倒していきます。理想は床に肘が付くぐらいまで。
- ④ 右のお尻が床から浮いてしまっているのでは、おへそをのぞき込むようにしてお尻をできるだけ床に近づけます。
- ⑤ この状態で 30 秒キープ。
- ⑥ ①に戻り左側も同様にやります。



足首の角度○



足首の角度×



【お尻のストレッチ】→下半身太り・足やせにはこちら！ **反り腰さん向け**

- ① 両脚を前に出して座ります。
- ② 両膝を曲げます。
- ③ 右脚を左の太ももに乗せます。右足首が左の太ももの外側に出るくらいの位置にします。
※体が固い人は左脚を少し伸ばすなどして調節しましょう。
- ④ 上半身を軽く前に倒し、脚にかぶさるようにします。
- ⑤ お尻の辺りが伸びていると感じられる状態で、30 秒キープ。
- ⑥ 左も同様にやります。



ストレッチを行う際の注意点

- ・ストレッチは、痛いほど伸ばせば効果が高いというものではありません。むしろ、怪我をしてしまうことすらあり得ます。あくまでも「気持ちよく伸びている」というくらいで深呼吸をしながら行っていたいただくのがベストです。

- ・ダイエットをする際、1日で10キロ減らすことができないのと同じように、筋肉も1日でゆるゆるになることはありません。

毎日、ほんの少し、たった5分でも良いので、ストレッチを継続してください。

それが歯磨きのように毎日の習慣になり、「ストレッチしないと気持ち悪い」くらいになったとき、きっとあなたは悩んでいたことすら忘れていたはずで

さいごに

最後になりますが、正しい知識を方法もってケアすれば、生まれつきの症状や事故や怪我などの外傷を除いて、必ず身体は応えてくれます。

どんなお悩みを抱えていても、今現在どれだけひどい状態だったとしても、必ず改善できます。必ずです。

日々の生活を送るにあたって、正しい姿勢や健康な身体は一生の財産です。この冊子が、ご自身のケアを見直し、悩みの無い笑顔の毎日を手に入れるきっかけになれば幸いです。

世界中の方が正しい姿勢を手に入れ、ご自身の人生をとことん楽しめる日が来ることを、Balance Body Nature は心より願っております。

Balance Body Nature

あなたの健康や毎日の生活に役立つ情報を発信している Balance Body Nature の SNS アカウントはこちら

Twitter

https://twitter.com/BB_Nature_2017

Instagram

<https://www.instagram.com/balancebodynature/>

個別にお身体の悩みや不調についてご相談いただける姿勢コンシェルジュはこちら

(LINE で無料の姿勢相談)

<https://lin.ee/chxY1x5>

*LINE でお友達登録後、友達に話しかけるようにメッセージを送信ください。