

# ホームケア

*Royal Touch* 整体スクール

院長 奥居 太郎

## ～ ホームケア(セルフケア)のアドバイス ～

### 1. アドバイスに際して

ホームケア(セルフケア)のアドバイスする際は、まず「継続してやれる」タイプか「三日坊主」タイプかをやさしく聞きます。

やれると答えた人には褒めた上で色々アドバイスしましょう。

ほとんどの人が三日坊主タイプと答えると思いますので、「自分も含めて、たいていはそうだから大丈夫ですよ。では、まずはこれだけでいいので、少しずつでもやってみてくださいね。」という感じで、やれない(やらない)と意味がないので、簡単なものを1つか2つだけアドバイスしましょう。

基本的には、専門用語はできるだけ使わずに、知識が全くない人に教えるつもりで、わかりやすく伝えて、意識が高めの人には、専門用語を織り交ぜつつ、少し論理的に説明します。

例>「〇〇さんの場合は、腕が上がらないのは肩だけの問題ではなくて、

腕までつながっている胸や背中の筋肉(大胸筋や広背筋)が硬いせいで、上に挙げるのを引っ張っているのも原因の一つです。だから、そこも柔らかくしておきましょう。」  
のような感じで、実際に触って硬いことを実感させるとより分かりやすいです。

### 2. ラジオ体操のすすめ

何よりもおすすめして欲しいのが、ラジオ体操です。

オーソドックスですが、ラジオ体操は全身の筋肉を大きく伸びやかに動かす、とてもよい体操で、筋力アップや筋力維持、柔軟性アップにつながります。

「毎日でなくてもいいので、やれる時に、第1体操だけでいいので、やるようにしてみてくださいね。」

のような感じで、おすすめしてください。

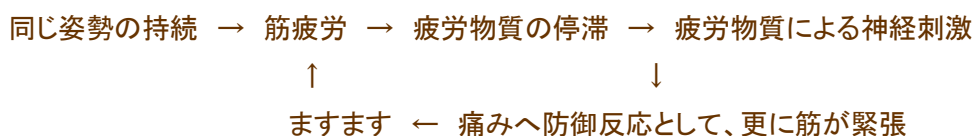
### 3. 肩こりの原因とアドバイス

おもな原因は、デスクワークなど同じ姿勢が続くと、特定の筋が使われっぱなしになり、筋疲労を起こし、循環障害を生じることによります。

そのため疲労物質が滞るようになり、神経を刺激するようになるため、いっそう痛みや辛さが増します。

骨格のゆがみや、内臓疾患等による反射も考えられます。

#### ◆肩こりの悪循環



●デスクワークの人への簡単なアドバイスとしては、

【前かがみの姿勢→猫背→肩が巻く→肩甲骨につく筋などが常に緊張する】

なので、

○必要以上に猫背になったり顔が前に突き出ないように、

お尻の後ろ半分に薄いクッションを敷くなどして、骨盤を立てて座るようにして、さらに背もたれをしっかりと当てるようアドバイスをします。

○デスクワークの人は、手先だけをデスクに乗せていることが多いです。

片腕でだいたい 3kg 前後あるので、両腕となると約 6kg もあります。

それが宙に浮いている状態になると、支えるために肩の負担が大きくなるので、

デスクにスペースがある場合は、前腕をデスクの上に乗せてしまうと、思った以上に肩がこらなくなります。

## ～姿勢の正し方とストレッチのアドバイス～

姿勢を気にしている人が、やりがちでやってはいけないことがあります。

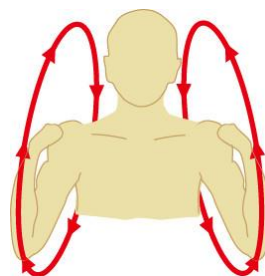
×肩を後ろに引く ×背筋を伸ばす

どうしてダメなのかというと、肩を引いたり背筋を伸ばしたりすることは、菱形筋や脊柱起立筋などの背中側の筋を緊張させて姿勢を維持することになるので、すぐに疲れてしまって、気づいたら元通りの悪い姿勢になっている、ということになるからです。

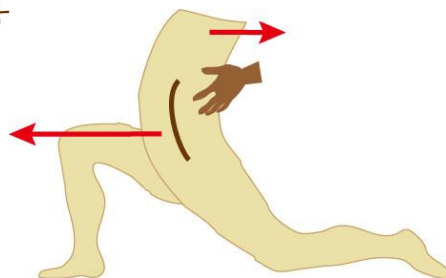
そのため、アドバイスとしては、シンプルに胸を少し起こす(上に上げる)ことをおすすめします。実際にやってみて、楽により姿勢を作れることを実感してもらいましょう。

セルフストレッチは、とりあえず各症状に対して1つをすすめて、「1日に〇分〇セット」とかではなく、ひと段落したときに、1～2回でいいので、まずは1回でもやるようにしてみてくださいね、という感じで、出来るだけハードルを下げましょう。意識の高い人は別ということ。

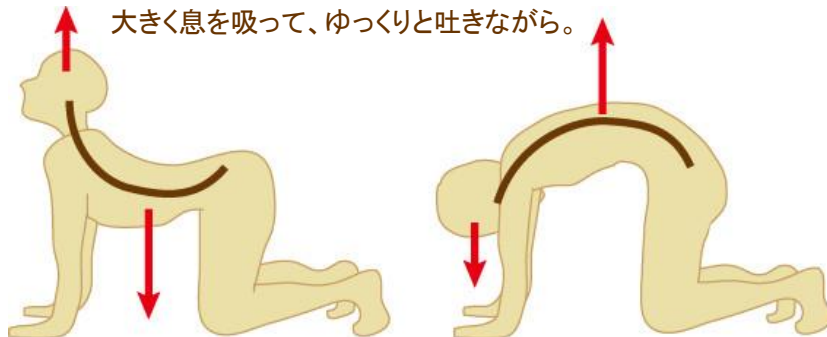
【肩こりには】 手を肩に当てたまま、肘を大きく回す  
「肩甲骨回し(肘回し)」  
肩こりは肩甲骨についている筋肉が関係していることがほとんどなので、と。



【腰痛には】 床で片方の膝を立てて少し前を出して、反対側の腰に手を当てて、ゆっくり前に押し出しながら体を少し反らす  
「腸腰筋ストレッチ」  
体を支えるインナーマッスルの腸腰筋がかたくなると、体が前に折れ曲がって腰が猫背になってしまうので、と。



【背面全体】 「猫のポーズ。」  
大きく息を吸って、ゆっくりと吐きながら。



## ～ストレッチにより得られる効果～

### ●肩こりや腰痛の改善

柔軟性が低いと関節により大きな負担がかかり、痛みを引き起こすことも。ストレッチにより、筋肉や腱が伸びることで関節への負担を減らし、肩こりや腰痛を緩和、改善させることができます。

### ●疲労回復・緊張を和らげ痛みを防止

運動や日常生活でたまった老廃物や疲労物質などは、血液に乗って運ばれ分解されます。血行が良くなるとこの循環が早くなるので、疲れが溜まりにくくなり、回復も早くなります。また、ストレッチ後はアルファ波が増加し副交感神経活動が働くことが明らかとなっています。体がリラックス状態になることで、睡眠の質もよくなります。

### ●身体パフォーマンスの向上・疲れにくい身体・ケガの予防に

筋肉が柔らかくなると怪我をしにくくなるだけでなく、同じ運動をしても、エネルギー消費やトレーニング効果が大きくなります。また可動域が広がることで、パフォーマンスが上がり、怪我の防止にもつながります。

### ●ダイエット、冷えの改善効果

柔軟性が高まると代謝が上がるだけでなく、筋肉のもつポンプ作用を利用して血行を改善。ダイエットや足先の冷え症改善につながります。

### ●心身の老化予防

ストレッチで身体を動かして柔軟性を高めることは、心と身体をリラックスさせ緊張を解きほぐすだけでなく、心身の老化予防に効果があるといわれています。