



**肩こりの問題改善
悩み相談編・理論編**

❖はじめに

【推奨環境】

このレポート上に書かれている 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】

このレポート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。

このレポートの著作権は作成者に属します。

著作権者の許可なく、このレポート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。

このレポート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。

このレポート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。

このレポートに書かれた情報は、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。

このレポート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。

このレポート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

1 : 未熟児での出生が原因で腰痛や肩こりに？	5
2 : ハイハイや寝返りの経験不足が腰痛や肩こりの原因 に！！	9
3 : ハイハイを自宅で実践されて感じたこと	15
4 : 頭痛や吐き気があり肩こりと首の痛みがある場合に首 肩のマッサージや鍼灸は厳禁？？？	22
5 : 肩こりと首の痛みと頭痛と吐き気の原因は年末年始の …？	28
6 : デスクワークで肩こりになる原因は？	36
7 : コリについて	39
8 : マッサージを受けている理由は本当に肩こりを改善す るためですか？	43
9 : 肩こり、首の痛み、目の痛み、頭痛が同時発症する原 因とは？	49
10 : 肩こりはあなた自身が作るもの！！	58

1 1 : 肩こりや首こりを改善するエア・ースイムの弊害と
は? 65

❖ 1 : 未熟児での出生が原因で腰痛や肩こりに？

前回は、小さい頃から腰痛や肩こりに悩まれている人の原因が、

- 未熟児で出生
- ハイハイや寝返りの経験不足

などが中心になっているということを書きました。

今回は、そのことについて、細かく書いていこうと思います。

未熟児での出生が原因で腰痛・肩こり

現代医学が発達すればするほど、未熟児での出生が多くなる。

なぜなら、出産時には、母体にも胎児にも危険なことが多いからだ。

そのため、少しでも安全策を取ると考えた時に、早産を選択することになる。

そして、現代医学をもってすれば、数100gで出生されたとしても生きていける。

けれど、母体内で作られる身体が、体外で作られる身体とは、やはり違って成長してしまう。

とはいっても、母子ともに生きているのだから良しとしな

ければならない。

しかし、この代償として、腰痛・肩こりになってしまうことがある。

それは、未熟児で生まれた子供の特徴として、手足の太さに問題があることが非常に多いからだ。

肘から先と、膝から下の部分が、異常にしっかりしているのにも関わらず、肩から肘、股関節から膝の部分の筋肉がほっそりしている。

これは、本能的に同じ年代の子と比べて、身体や力が、弱いという自覚がありつつ、成長していった結果の物ではないだろうか？

他の子よりも力が弱ければ、無理に力を使おうとするため、指先に近いところで筋力を使い成長しやすくなる。

また、成長過程で、最も重要なところは、脳と内臓。

次に五感と指先。

そのため、必要な栄養素を、重要なところから配給するため、上腕や大腿の成長が遅れてしまった。

こう考えることができる。

❖ 2 : ハイハイや寝返りの経験不足が腰痛や肩こりの原因に！！

さて、今回は、腰痛や肩こりが小さい頃から癖になっている人の原因として、

- 未熟児で出生
- ハイハイや寝返りの経験不足

などがあると書いてきましたが、今回は、ハイハイや寝返りが、原因となるということを書いていきます。

ハイハイや寝返りの経験不足が腰痛や肩こりの原因に！！

育児で、最も気をつけなければならないかもしれないハイ

ハイや寝返り。

親によっては、寝返りを打たないように躑たり、誰よりも早く立てるようにしてしまうことがある。

これ、実は、肩や股関節の脱臼や痛みを作る大本になる事が実に多いんです。

なぜなら、元々人間は四本足の動物。

ですので、成長過程もまずは、四足歩行を覚えてからでないと、内臓も手足を中心とした骨格も、整わないばかりか、成長過程でたくさん問題を作ってしまう源になってしまいうんです。

特に、胃腸の問題や肩・腰の問題が出しやすく、原因不明

のつらさの原因になることが少なくありません。

ハイハイや寝返りが少ない状態で、成長してしまった場合には、肩関節や股関節のいわゆるインナーマッスルが、足りない場合が多い。

そのため、肩や脚を動かす時に、自然とした動きが取れない。

肩を動かす時には、首や肩に力が入った状態でしか、腕を自由に動かすことができない。

脚を動かす時も同じように、腰に力が入らなければ、脚を自由に動かすことができない。

その結果、通常の人と比べて、力が入る場所が一定になっ

てしまう事が多くなる分、こり感や痛みを感じるようになってしまう。

ハンマー投げの室伏広治選手も、ベテランになるにつれ、肉体の限界を感じつつある中で、今までトレーニングしていなかった、幼少時に鍛えられる筋肉を、再度鍛えなおすことで、さらにレベルアップすることに成功した。

それが、赤ちゃんトレーニング。

ハイハイや寝返りの動作を研究し、その動きをトレーニングに取り入れる。

これは、私がかかなり前から、患者さんに勧めていた運動とほぼ同じ。

赤ちゃんの時に動きたいだけ動かすことが、強い身体を作

りだす源と言ってもいい。

しかし、大人が喜ぶから、子どもながらに喜ばせようと立ち上がってしまう。

もしくは、動き回らないように、小さなベッドから出さないでいる。

これが、子どもが成長した後に、大問題を引き起こすとは知らずにやっている。

まず、子どもがハイハイもせず立ち上がったら、大人が寝転ぶぐらいはしなければならない。

子どもは、目線を合したいもの。

上から目線で話してばかりいれば、自分が大人の視線に合わせるしかない。

逆に、大人が寝転がってくれれば、子どもは焦らず自由に成長ができる。

あなたは、どのような子育てをしていますか？

また、あなたの肩こりや腰痛は、このような原因を持っていませんか？

もし、すでに腰痛や肩こりがあるのであれば、今からでも、ハイハイや寝返りが改善へのカギを握っているかもしれません。

もちろん、未熟児で出生された方も効果はあります。

赤ちゃんのマネをするのは、恥ずかしいかもしれませんが、腰痛や肩こりが治るとしたら、どうですか？

❖ 3 : ハイハイを自宅で実践されて感じたこと

未熟児で誕生された方。

小さい頃に、ハイハイや寝返りをあまり打たなかった。

もしくは、いつもおんぶひもで自由を奪われ、

動きを制限された状態で成長した方の特徴として、肩や股関節の力が非常に弱く、腰痛や肩こり首こりの原因になるということ、事あるごとに言ってきました。

そして、そのような原因がある肩こり、腰痛に関しては、改善策としてハイハイをするとよいと言いつけています。

その結果、以下のような内容で相談を受けました。

内容は、

————— ここから —————

ハイハイを自宅で実践しているのですが、家が狭くて動きまわるスペースがなかなかなく、四つん這いで足踏みのように手足を動かして少し移動するような状態です。

こんな動作でも必要な筋肉はつくでしょうか？

また、四つん這いになっただけで足がつってしまう事があるのですが、これは身体がどのような状態になっているのでしょうか。

何か対処法はあるでしょうか。

————— ここまで —————

このような内容だったのですが、あなたのご自宅の環境は
いかがですか？

この方のように、四つん這いするだけで、動き回るのはか
なり難しいですか？

そんな場合には、四つん這いの姿勢を静止したまま、数分
間維持するだけでも構いません。

四つん這いの状態で、頭だけ後ろを振り向くように大きく
首を傾けたり、腰を左右に大きく振ったりするだけでも効
果的です。

また、その場で足踏みをする。

一歩進んで一歩下がる。

もしくは、その場で左右にグルグル回る。

このような動きを工夫しながら行えば問題ありません。

まずは、

**あなた自身が 4 つ足で生活しなければならな
かったら、この部屋の中をどう動くかな？**

と、思いながら動いてみてください。

できれば、十数分 4 つ足の動物になりきってみる。

すると、意外な動きをしようと思うかもしれません。

それが、今の身体にとって最も必要な動きだったりしますので、遊び感覚で試してみてください。

次に、四つん這いになると足がつってしまうということですが、これは、足の筋肉がいつもと違う動きをされ、ビククリしてしまった結果生まれたものです。

ですので、慣れていくことが必要なのですが、特に

- ハイヒールを履く
- 正座をすることが多い
- 足首をほとんど使わずに生活している
- 偏平足である

このような場合に、つりやすくなります。

まずは、足首を柔らかくしていく必要があるのですが、そればかりやっても、肩や股関節が強くなるわけではありません。

ですので、

四つん這いになるときの腰の高さを調整する。

要は、四つん這いになり、背骨を床と平行にするように、腰を下ろしていくと足がつってしまうということだと思うので、腰を下ろさずに、四つん這いに慣れる。

少しずつ、ハイハイを行っていくうちに、腰を下ろせそうなら下ろしていく。

そして、最終的に背骨と床が平衡になれるところまで持っていく。

このような流れでハイハイを実践していけば、足がつることはないと思います。

このような形で、私が発信している内容で、疑問に思ったこと、気づいたことなどありましたら、どんどんご報告をいただきたいと思っています。

ご報告の方法は、どんな形でも問題ありません。

メールでも、悩み相談フォームでも、電話でも構いませんので、思った時に即行動をお願いします。

❖ 4 : 頭痛や吐き気があり肩こりと首の痛みがある場合に首肩のマッサージや鍼灸は厳禁???

首や肩がつかったので、背中にお灸したら頭痛や吐き気が起きた。

頭痛や吐き気があったから、肩こりだと思い、マッサージを受けたら肩や首の痛みが追加されただけで、頭痛も吐き気もそのまま残ってしまった。

肩こりや首の痛みが始まり、しばらく我慢していたら、頭痛や吐き気が起こり始め、病院へ行ったら胃薬と鎮痛剤を処方され、飲んではいるが、まったく症状に変化はない。

これは、最近3件続けてあった臨床の紹介です。

1. 肩こり
2. 首の痛み
3. 頭痛
4. 吐き気

どの症例も、この4つの症状が絡んだものです。

普通に考えたら、首や肩の治療がまず第一選択。

と、考えるものかと思います。

ただし、私は、この3つの症例をある場所にお灸することで、同じ結果を導き出しました。

それは、

足のお灸です。

なぜ、肩、首、頭などの症状があるのに、足を選択したか？

それは、身体がそう言っていたからです。

と、いつも患者さんに話しています。(笑、笑)

どういうことかという、頭や首、肩を触った段階で、これらどの症例も、同じようにひどくむくんでいました。

むくみがある場合は、悪いところを特定することが難しくなります。

プールの中にある米粒を拾おうとしたら、いきなり手を突っ込むよりも、ある程度水を抜いてから、米粒を拾った方

が簡単ですよね！

ですので、私は、むくみが強いところは、いきなり治療することをほとんどしません。

基本的には、むくみが強く存在するところほど、症状が強く感じられている場合が多いため、

患者さん自身は、絶対的にむくんでいる場所の治療を求めるものです。

けれど、私は、そのような状態の時には、必ず、他の部位に鍼灸を行い、局所のむくみを抜くような誘導的な方法を取ります。

そして、むくみが抜けた後に局所の治療を行うようにして

います。

この順番を必ず守ることで、症状を悪化させることなく、
症状寛解に向かわせることができるわけです。

今回の 3 症例に関しては、足のお灸を始めると、あっとい
う間に、首や肩のむくみが抜けていきました。

むくみが抜けた後に何が現れたかというところ、3 人とも肩甲骨
の固さが待っていました。

肩甲骨は骨なので、固いのは当然ですが、その固さではな
く動きが全くなくなっていたわけです。(笑、笑)

そのため、もう少し足のツボを使ってこの肩甲骨の動きを
つかせるようにお灸で調整し始めると、

首肩頭などの問題がほぼ取れてしまいました。

結果として、首肩には、一切鍼灸やマッサージをすることなく、スッキリと症状を消失させることができたわけです。

ここで、このような症状がなぜ起きたのか？

これは、次回書いていこうと思います。

❖ 5 : 肩こりと首の痛みと頭痛と吐き気の原因は年末年始の…？

肩こりと首の痛み、そして、頭痛と吐き気。

これらの症状が、一斉に現れた場合、あなたは、何を思い、どう対処するでしょうか？

風邪を引いたと思う人もいれば、何かの病気にかかったと思う人もいます。

そして、頚椎椎間板ヘルニアを考える人もいるかもしれません。

病気を恐れれば、内科へ、ヘルニアを疑えば、整形外科へ行きますよね！

けれど、前回の記事のような場合では、どの病院へ行っても、改善することができなかったかもしれませんね！

前回の記事はこちら、

[頭痛や吐き気があり肩こりと首の痛みがある場合に首肩のマッサージや鍼灸は厳禁???](#)

記事の中で、肩こり、首の痛み、頭痛、吐き気の症状を足のお灸で改善したと書きました。

なぜ、足を選んだのでしょうか？

そして、なぜ症状が一気に消失したのでしょうか？

答えは意外と簡単なんです。

答えは、

運動不足と考えすぎ

もしくは、目の使いすぎなんです。

年末年始で、いろいろと歩き回っていた人には、ほとんどこのような現象は起きていないと思います。

逆に、寝正月に近い過ごし方をした人には、これらの症状に心当たりがあるかもしれませんね！

さて、本題です。

私は、3人の患者さんの脈から、下半身の血流が悪くなっていることを知るとともに、上半身の興奮性を感じました。

通常、このような脈を呈している場合、首や肩に固さを感じるもの。

しかし、どの患者さんも、同じように首肩共にむくみが非常に強かったんです。

このように、身体の状態と脈が逆転している場合には、絶対条件として、

患部には触らないこと。

これが原則なんです。

患部である、首や肩にむくみが強く表れている以上、本当に悪い部分を見つけ出すことができません。

そのため、まずは、むくみを流す必要があります。

通常であれば、むくみのある場所へお灸をすることで浮腫みを流すわけですが、このように逆転現象が起きている場合には、患部から離れた場所から、誘導的にむくみを流す必要があります。

さらに、脈の状態からは、足の動きがない（運動不足）ということと、頭及び目の使い過ぎという状態が判断できます。

ということから、頭の方に集まっている血液を足の方へ誘導する必要があるわけです。

また、症状が激しいことから、陽気が盛んであることが伺えます。

陽気は上に上がる習性があり、このような場合に、陰気を強めることで、上に上った気を下げることができます。

陰気を強めるためには、足の内側へお灸するのが一番早いので、足のお灸を行ったわけです。

予定通り、脈もむくみもお灸を一回行うごとに、見る見るうちに変化していきました。

結果、

頭痛がなくなり頭が軽くなったり、首の痛みが、スツとなくなり首や肩がスムーズに動くようになったり、吐き気が強くまったく食欲がなかったのが、食欲がわいてきたりと、面白いほどに予定通りの症状改善を行うことができたということになります。

今回のように、症状が上半身に集中している場合、脈診という診断方法がなければ、意味なく上半身へと刺激を入れてしまうことがあります。

弱い刺激で陽気をなだめ、落ち着かせることができれば症状が軽減することもあるでしょう。

けれど、ほとんどの患者さんが、症状を強く訴えるために、局所を触らずにはいられなくなるのがほとんどです。

しかし、脈診をしっかり行っていれば、確信をもって足への刺激を入れることができ、予定通りに症状を改善することができるわけです。

今回は、本当に脈診の重要性を感じる事ができた、症例でした。

年末年始に、疲れを癒そうと、家でゆっくりするのもいいですが、身体を動かさずに、TVやDVD、PC、本など、目を使うことばかりしていると、今回取り上げたような、症状に悩まされることがあります。

休みだからと言って、身体を休めることばかりでなく、適度に身体を動かしていきましょう。

❖ 6 : デスクワークで肩こりになる原因は？

デスクワークで肩こりに悩んでいる人は異常なほど多いと思います。

しかし、この場合の肩こり。

仕事上仕方ないと思いますか？

それとも、マッサージに行っているから満足ですか？

なぜ、デスクワークだと肩こりが多くなるのでしょうか？

実は、デスクワークだからと言って、全員が全員同じ原因で肩こりになっているわけではないんです。

このことについて今回は書いていこうと思います。

さて、デスクワークによる肩こりの原因ですが、次のようなものが当てはまります。

1. 眼精疲労
2. 歯を噛みしめている
3. 呼吸が浅くなっている
4. 頭が前に突っ込んでいる姿勢で作業をしている
5. 肩に力が入っている
6. 同僚に誘われたマッサージで初体験
7. 週末だけスポーツをしている
8. 学生時代にスポーツをしていた
9. 自分の姿勢が悪いと思っている

ざっと、こんなにも多くの原因があるんです。

この中に、いくつ該当項目がありますか？

そして、こんなことがなぜ肩こりの原因に？

と、思った方もいると思います。

実は、肩こりって普通に生活していたら、起きるものではないんです。

では、肩こりと感じているのは、何なんでしょうか？

この辺りのことを次回書いていこうと思います。

今日は短めで終わります。

❖ 7 : コリについて

元々、筋肉のコリというのは、通常的生活では発生しない。

始めに感じるのは、必ず筋疲労からである。

筋疲労は、疲労物質が溜まっているだけなので、十分に筋肉を伸び縮みさせれば、あっという間に疲労は抜ける。(ラジオ体操程度で十分)

しかし、マッサージ業界が盛んになってしまった今。

ほとんどの人が、筋疲労の段階で、マッサージを受けてしまう。

物足りない程度のマッサージであれば、それほど問題なく

済むのだが、この初めてのマッサージで、しっかり指圧を入れてしまったり、揉み返しとなった場合。

その部分に小さな炎症が起きる。

その炎症が治まると、少しだけ、他の筋肉より強く（固く・太く）なって成長してしまうのだ。

次に、また筋疲労を起こしたときには、この少し強くなった筋肉のところが、気になるようになる。

これは、他の所よりも血液循環が悪くなるからだ。

気になるところは、また押せば楽になると思い、押してしまふ。

すると、その場は楽になるが、また炎症が起き、修復すると強くなり、また気になってしまう。

これが繰り返されることで、《慢性のコリ》を作ってしまうのだ。

ここまで来てしまうと、筋肉を伸び縮みさせても、あまり変化しなくなってしまい、むしろ、そのコリを押しつぶして破壊しなければ、気持ち良さが伝わらなくなってしまふ。

これでは、行き着くところは、《感覚が麻痺》するか、誰が押してもまったく効かない《最強のコリ》となってしまう。

現代は、ストレス社会と言われている。

従って、ストレスにはストレスをとという考えができてしま
うようだ。

ストレスを感じると、飲酒や喫煙、コーヒーや過食、刺激
物の摂取など飲食に走る人と同じように、強もみマッサー
ジでストレス解消をしている人もいる。

しかし、コリを作っているのは、ストレスの元が増えるだけ。

強もみはくれぐれも気をつけよう！！

❖ 8 : マッサージを受けている理由は本当に肩こりを改善するためですか？

肩こりでマッサージに通っている方は、たくさんいると思いますが、あなたは本当に肩こりが辛くてマッサージに通い始めたのでしょうか？

それほど辛くもない時期に、「マッサージでも行ってみるかな？」なんて、軽い気持ちで行き始め、その後、通わずにはいられなくなり、マッサージを受ける度に肩こりが強くなっていったのではないのでしょうか？

もしくは、マッサージを受けていてもあまり気持ち良くなり、自分から「もっと強く押して！」何て言ったことはないのでしょうか？

そして、どんどん強いマッサージを求めていき、しまいには誰が押してもほとんど感じなくなっているようなことはないでしょうか？

このような方々のほぼ全員が、無用なマッサージを受けたことで、肩こりができ、悪化してしまっているのです。

基本的にコリというものは、動かしすぎた筋肉に起こるもので、じっとデスクワークをしてコリができることなどありません。

動かしすぎた筋肉には、必ず炎症が起こります。

この場合の炎症は、筋肉を動かしすぎたことで、筋肉に少し裂け目ができたもので、この裂け目が痛みや辛さを発しているのです。

その裂け目が、多ければ多いほど、ひどい筋肉痛として感じられるのです。

また、炎症とは熱を持つことで、ようは、この裂け目に血液が集中的に集まったものなのです。

血液は、この裂け目を修復するために集まってくるので、血液循環が良い人ほど治りは早く、循環が悪いお年寄りや、なかなか血液が集まってこないで、2～3日経たないと筋肉痛が現れないのです。

そして、筋肉の修復が終了すると、さらに裂けないように少しだけ強化され、硬い筋肉が作られます。

この部分が「コリ」なのです。

デスクワークなどの同じ姿勢を続けたことで発生してくるものは、筋肉の硬さです。

簡単に言ってしまうと、運動不足による柔軟性の欠如となります。

筋肉の動かしすぎによるコリは、もみほぐせば他の元気な筋肉とすぐなじむので、あっという間に楽になります。

しかし、運動不足による筋肉の硬さは、じっとしていることに疲れ果てた結果生じます。

筋肉を動かしていないと血液はなかなか流れてきません。

従って、筋肉は血液から栄養を取れず、栄養不足となり疲れるのです。

そんな疲れ果てている筋肉に、強いマッサージを入れてしまえば、たちまち筋肉に裂け目ができてしまいます。

これが、マッサージによるコリです。

硬さをほぐすために受けたマッサージで二次的なコリを作られてしまい、そのままの状態です。デスクワークを行い運動不足になれば、このコリとさらに運動不足の硬さが重なり、よりひどい症状になってしまうのです。

このように、マッサージを受ければ受けるほど、硬さが増してしまいます。

最終的には、どんな力強いマッサージを受けても、びくともしない強靱な身体、そう鋼鉄のような背中になり、マッサージ師から見放されてしまうでしょう。

なら、どうすれば運動不足の硬さは改善できるのでしょうか？

筋肉を動かしてあげればいいのです。

ストレッチやラジオ体操などを日ごろから続けていれば、そんな辛さは出てきません。

従って、マッサージの仕方も、押したりもんだりするのではなく、関節運動を入念にやってあげれば、それだけですっきりするのです。

❖ 9 : 肩こり、首の痛み、目の痛み、頭痛が同時発症する原因とは？

肩こりや首の痛みがあり、仕事をしていると、目の奥が痛み出し、その後頭痛が出てくるというパターンがあります。

そして、整形外科へ行っても、特に問題なしと言われるか、肩こりのせいでしょうと言われて大した処置もしてもらえない。

もしくは、レントゲンを撮って、ストレートネックと言われて、電気で温めたり、牽引したり、湿布を出される程度で終わってしまう。

こんな経験されている人って多いですよ！

確かに、医師が言っているように、肩こりが原因であると
考えてもいいのですが、じゃあ、その肩こりの原因は？

となると、肩こりは肩こりなんて、訳わからない答えしか
返ってきません。

肩と首は、筋肉でつながっているため、肩こりと首の痛み
が連動しているのは、ある程度理解できると思います。

それでは、

目の痛みは？

頭痛は？

となると、肩こりとつなげて考える人が極端に減ります。

しかし、目の神経は、後頭部に集中しています。

そこは、首の一番上の場所。

そして、肩から首を通過して、後頭骨へ筋肉がつながる場所でもあります。

目が疲れると、目の神経にも疲れている情報が流れます。従って、目の神経の周辺の筋肉にも疲れ情報が伝わってまいります。

そのため、後頭部や首が痛くなることがあるわけです。

さらに、肩から首にかけて筋肉が固まっていると、肩から首を通過して、頭に向かう血液を阻害してしまう可能性があります。

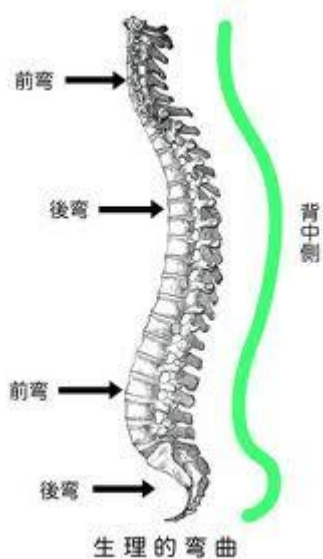
そのため、顔や頭部の血行障害が生まれてしまうわけです。

この場合、頭の中に血行障害が起きれば、一過性の脳虚血状態になり、めまいや立ちくらみのような症状が出るのです。

頭の外が血行障害になっていれば、皮膚や筋肉の新陳代謝ができないため、疲労物質が溜まることと、新鮮な栄養が流れてこなくなります。

これが、頭痛の元となるわけです。

最後に、ストレートネックについてですが、これは、首の生理的湾曲がなくなったということです。



生理的湾曲とは、上図のように、横から見ると軽く S 字状にカーブしている状態を言います。

この湾曲があるので、思い頭を無理なく支えることができるわけです。

その湾曲がなくなって、ストレートネックとなっている場合、

- もっと下の腰から背骨全部が一直線になっている場

合

- 首だけが真っ直ぐの場合

この二つに分かれます。

前者は、小さい頃からの状態であり、後者は、最近なり始めた場合と、想定ができます。

背骨全体が一直線になる原因は、幼少時の育ち方に原因があります。

まだ、骨格がしっかりしていない状態で、立ち上がってしまったり、歩き出した場合。

もしくは、ずっと抱っこひもで生活をしていた場合に、なる可能性が高いのです。

片や、首だけがストレートの場合は、勉強やデスクワーク

などで、頭が前に突っ込んだ状態で、長時間維持していることが多い場合に起こることが多いのです。

従って、症状も、前者の場合は、物心ついた頃からつらく、後者は、そのような姿勢を取ることが、多くなった時期が、発症タイミングとなるわけです。

このように、骨格が問題になる頭痛と、そうではない頭痛というものがあります。

病院でも様々な頭痛の名称がつかわれています。

でも、根本は、以下の 5 つのタイプに分かれているのが頭痛の基本です。

1. 歪みによる頭痛
2. 各器官の疲労による頭痛

3. 各臓器の実熱による頭痛
4. 各臓器の虚熱による頭痛
5. 気血水のバランス異常による頭痛

あなたは、どのタイプの頭痛に当てはまっているでしょうか？

そのタイプによっては、今通っているところでは、改善が見込めないかもしれません。

こう書くと、キュアハウスでないと治せないと言っているように聞こえるかもしれませんが、そんなに多くの頭痛の患者さんが来ても私一人では見られません。

ですので、キュアハウスに来院されることなど、はなから前提にしていません。

誰でも理解できるように、頭痛の本質的なお話をまとめたレポートがありますのでご紹介します。

このレポートには、上記に挙げた 5 つのタイプの頭痛がどのように発症し、どうすれば自己改善できるのかを詳細に記しています。

こちらのレポートも合わせて参考にされると、より一層肩こりと頭痛の関係が見えてくると思います。

見えてくるということは、頭痛の悩みを改善するヒントが見えるということです。

もし興味がありましたら、下記リンクから、1,580 円にて購入が可能です。

[頭痛の原因を本格的に手に入れたいという方はこちら](#)

❖ 10：肩こりはあなた自身が作るもの！！

前回の記事で、肩こり、首の痛み、目の痛み、頭痛の同時発症する原因には、ストレートネックと肩こりが考えられるということを書きました。

忘れてしまった方は、こちらを先に読んでみてください。

[肩こり、首の痛み、目の痛み、頭痛が同時発症する原因とは？](#)

そして、前回では、ストレートネックについて書きましたので、今回は、みなさんが知っていそうで知らない肩こりの真実について書いていこうと思います。

肩こりの原因は、

1. 運動不足
2. 冷え
3. 姿勢
4. 病気
5. 精神的ストレス

などが、代表的な肩こりの原因として取り上げられていることが多いと思います。

けれど、私的には、

全て肩こりの原因にはならない

と思っています。

確かに、上記の要素は、肩につらい感覚を発生させるので、そのつらい感覚をコリと呼ぶのであれば、正解と言えるでしょう。

しかし、本当のコリとはどういうものでしょうか？

肩にコリコリしたしこりを、手で感じることで、肩こりと呼んでいるのではないのでしょうか？

あなたの肩こりはいつからですか？

小さい頃からですか？

勉強を一生懸命し始めたころですか？

視力が落ちてきてからですか？

胃が痛くなってからですか？

スポーツをやらなくなってからですか？

いえ、すべて違いますよね！

あなたの肩こりは、

マッサージ

を受けてからではないですか？

本来は、肩こりではなく、

1. 血行障害
2. 筋肉の委縮
3. 筋疲労

これらを感じているだけで、実は、

腕や首を回すだけ

で、肩のつらさはなくなっていた可能性が高いんです。

それなのに、

1. 親族で指圧をしあったり
2. 恋人同士でマッサージし合ったり
3. 友人の誘いでマッサージを受けに行ったり
4. 旅行やサウナのついでにマッサージを受けたり

などを経験した結果、余計なこりが肩に住み着いてしまったのではないのでしょうか？

筋肉は、伸びる縮むか、二つに一つの方方向性しか持っていません。

しかしマッサージや指圧は、筋肉に対して垂直な圧がかかります。

プロのマッサージ師や指圧師は、この垂直な圧を筋肉にかけるときに、筋肉を傷つけないような技術を使うわけです。

ところが、クイックマッサージやサウナや旅館のマッサージは、国家資格を持っている人がほとんどいない、

なんちゃってマッサージ師

なんです。

その結果、マッサージを受けたところにコリができるというわけです。

肩の押してもらいたいところに固いしこりはありませんか？

あなたは、そこを強く押してほしいと望んでいませんか？

強く押せば押すほど、筋肉は危険を感じます。

そのため、そのような圧力に抵抗するように、固さを作ってしまうのです。

これがコリの正体です。

あなたは、肩こりをほぐしたいと思っていますか？

本気でほぐしたいと思っているのなら、今すぐに凝っている場所を押すその癖を止めましょう。

❖ 1 1 : 肩こりや首こりを改善するエア・スイムの弊害とは？

肩こりの改善策として、私が推奨しているエア・スイム。

実践していただいている人が多く出てきています。

そして、多くの方から、肩こりだけでなく体調の改善報告がたくさん届くようになりました。

ところが、先日、患者さんと話していて、恐ろしいことに気づいてしまったんです。

一人は、エア・スイムを毎日やっているんですけど、段々首が痛くなってきたという 30 代女性。

もう一人は、エアー・スイムを毎日やっているのだけど、最近、骨盤と胸の上部から首がコルセットで押さえつけられているような感じになって、つらいという 30 代女性。

共に、原因はわからずに、首の痛みとコルセットで固められている感じがしているということで来院。

首の痛みが出ている人は、立った状態で、手を前に伸ばし、前に向かって泳ぐようにして、首が痛くなっていました。

コルセットに巻かれているような感覚で苦しんでいる人は、立った状態で、腰を 90 度前に曲げ、やはり体の前に向かって泳ぐ形を作っていました。

このような方たちは、意外と多いのではないのでしょうか？

実は、これ、どちらも間違っているんです。

ただ、このやり方でも効果が出ている人はいると思います。

けれど、その効果は、長くは続かないでしょう。

本当に泳いでいる形をイメージしてください。

水中で泳いでいる時の手の位置は、どこにあるでしょう
か？

そうですね！

頭の上です。

足先から手先まで一直線になっていなければ、泳ぐことは

できません。

上記の方々は、身体の方角と手の方向が 90 度に曲がっています。

これでは、泳げないですよね！

けれど、陸上では、泳いでいる形ができてしまう。

そして、いつも動かしていない肩周りですので、どんな動かし方であれ、動かす機会が増えれば、血液循環は改善できます。

その結果、肩こりの改善が一過性にではありますが、達成できるわけです。

しかし、問題は、長く続けた場合です。

例えば、立った状態で手だけ前に向かって泳いでいると、肩の前側の動きは活性化しますが、肩の後ろ側の筋肉は伸ばされるだけで、縮む動作が入らないため、活性化できません。

すると、血液も前側には行きやすいが、後ろ側には行きにくくなる。

その結果、いずれ肩や首の痛みが出てしまう可能性が高まるわけです。

また、腰で90度前に曲げ、泳いでいると、泳いでいる時間ずっと、上半身の重さを骨盤で支えなければなりません。

そして、頭の重さを細い首だけで支えなければならなくなります。

このような状態を維持するということは、単純に首と腰を鍛えていることになるわけです。

肩こりを改善する運動をし、肩の柔軟性をアップしながら、首や上半身と骨盤周りを鍛える結果を作り上げるわけです。

このような事が起きないように、スイマーの動きを思い出しましょう。



これです。

この形を、そのまま立って行えばいいだけです。

息継ぎもこの形は崩さず行うわけです。

ただし、首や肩に痛みがある人は、当然まともにはできません。

それはそれで構いません。

痛くない範囲で動かすこと。

痛い動きは、積極的には行わないこと。

痛いかどうか確認する必要がありますが、痛くない範囲で、

エアール・スイムをしてください。

痛くない範囲で、何度かエアール・スイムを行い、たまにテスト的に、痛い範囲に動かしてみる立った状態で、腕を上
に伸ばす。

天井に向かって、泳ぐんです。

そのような、非日常的な動きを取り入れるから、今まで改善できなかった肩こりや首こりが改善されるのです。

もし、エアール・スイム以外に、私が推奨している運動で、何かおかしい現象、もしくは悪化している人がいたら、遠慮なく報告してください。

間違った方法で、頑張らないでくださいね！

私は楽な方法しか伝えません。

だって、楽な方法じゃないと続かないでしょ???

逆に、私の方法さえできない人が、巷でささやかれている
ような方法を取っても続くわけではないし、成果など出るは
ずがないんです。

まずは、初歩中の初歩のやり方を、マスターして
ください。

もっと**健康**になるために

もっと詳しい健康情報をご希望の場合には、下記から、
全102ページ、販売価格1,980円

あなたの症状が治らない9つの理由

というレポートを**無料でプレゼント**させていただいています。
このレポートを請求していただいた方は、健康に関する情報が、ご登録のメールアドレスに、毎日届くようになります。
このレポートとメルマガだけでも、十分にあなたの症状を改善するヒントを得られるような内容になっています。
こちらから無料で請求できますので、積極的にこの機会を利用してみてください。

レポート請求はこちらをクリック



QRコードからも請求できます。



作者：キュアハウス鍼灸治療院 院長 中村幸生

メールアドレス：info@curehouse.jp

★共に健康になり幸せな人生を歩むための学びをしていきませんか？：「キュアハウスの健康幸生塾」

<http://curehouse.jp/blog/kouseijuku/>

★どの健康情報とも全く違う視点であなたの症状を取り除く教材がそろっている：「キュアハウス健康情報館」

<http://curehouse.biz/>

★原因不明の症状を徹底的に解明し改善法を手に入れることができるブログ：「原因不明の痛みや病気を改善するたった3つの秘訣」

<http://blog.livedoor.jp/curehouse/>

★病院や治療院に何度通ってもなかなか治らない症状を専門とする鍼灸整体治療院：「キュアハウス鍼灸治療院」

<http://www.curehouse.jp/>



このレポートは、医療に頼らずに、自分自身で症状の原因を見つけ出し、病院の無駄な待ち時間の間に、自ら症状を改善できるような知識と技術をつかみ取っていただくためのヒントを掲載しています。

このレポートにより、あなたの将来における不安が少しでもなくなれば幸いです。

株式会社キュアハウス
キュアハウス鍼灸治療院
院長 中村幸生