

首の周りを柔らかくする運動です。

◎立っていても座っていても良いですが、姿勢を正して行なって下さい。

◎首を動かすのが辛いときには、力を入れなくて、そっと行なって下さい。段々に動かすのが楽になりますから。

1. 首を右に倒す、真っ直ぐにする、を2回行う。
2. 首を左に倒す、真っ直ぐにする、を2回行う。
3. また、首を右に倒す、真っ直ぐにする、を2回行う。
4. 首を左に倒す、真っ直ぐにする、を2回行う。
5. ぎゅっと右を向く、真っ直ぐ前を見る、を2回行う。
6. ぎゅっと左を向く、真っ直ぐ前を見る、を2回行う。
7. また、ぎゅっと右を向く、真っ直ぐ前を見る、を2回行う。
8. ぎゅっと左を向く、真っ直ぐ前を見る、を2回行う。
9. 首を右回しを連続2回廻す。
10. 首を左回しを連続2回廻す。
11. また、首を右回しを連続2回廻す。
12. 首を左回しを連続2回廻す。

● この一連の首の運動を、続けて3回行うと、首の周りの凝りが楽になり、肩や背中も楽になって、殆どの偏頭痛は、痛みが軽減します。

■ 腰をシャンとした姿勢を保って、腰の横方向のストレッチ運動を行い、仙腸関節の調整運動と、首の運動を行なうと、首、肩、背中、腰の凝りが、柔らかくなるのが分かります。

■ 普段から腰をシャンとした、綺麗な姿勢を保つように心掛けましょう。ご夫婦でお互いの姿を見ながら、姿勢に注意して、行って下さい。

腰の横方向のストレッチ運動

腰の体操をしている方でも、前後にはなさっても、横方向にはしていない方が多いですが、本当に効くのは、腰の横方向のストレッチです。

効果のある姿勢をするために、柱か壁を使って、この姿勢を覚えて下さい。

※ 写真は、右腰を押す時です。左腰を押す時は、身体は向こう側を向きます。



※ 運動する時は、お尻を後に突き出して、背骨の腰の部分が引っ込んでいる、シャンとした姿勢で、行なって下さい。

腰が少しでも前屈みになっていると、効果が薄れます。

1. 柱に足の外側を付けて立つ。

足を肩幅の1.5倍に開いて、腰をシャンと伸ばします。



2. 右手を右の腰に当てて、そのまま腰を左側に押して、上半身と首を右に倒して、腰を柱に付けて30～40秒間保持します。

腰が辛くても何回も勢いを付けて押せば、腰が柱に付くようになります。

10秒を経過すると、少しずつ楽に曲がってきます。

左手を左の腰に当てて、そのまま腰を右側に押して、上半身と首を右に倒して、腰を柱に付けて30～40秒間保持します。



※ 左右とも同じ要領で行なって下さいね。

上記2を左右3回ずつ行なって、左右とも楽に出来るようになったら下記に進みます。

3. 柱と足の間にスリッパを置いて立つ。



4. 右手を右の腰に当てて、そのまま腰を左側に押して、上半身と首を右に倒して、腰を柱に付けて30～40秒間保持します。

腰が辛くても何回も勢いを付けて押せば、腰が柱に付くようになります。

10秒を経過すると、少しずつ楽に曲がってきます。

左手を左の腰に当てて、そのまま腰を右側に押して、上半身と首を右に倒して、腰を柱に付けて30～40秒間保持します。

※ 左右とも同じ要領で行なって下さいね。

※ 最初の身体が堅い内は、全部の運動を左右3回ずつ行いましょう！
身体が十分に柔軟になってからは、スリッパを置いた体操だけで良いです。

※ この体操を行うと、身体が前後も柔らかくなっている事が解りますよ！

仙腸関節の調整運動です。

仰向けに寝た状態で運動します。

1. お尻と後頭部で支えて、肩と背中を床から持ち上げて、8秒間保持します。
2. 膝を少し曲げて、肩と足の裏で支えて、お尻を床から持ち上げて、8秒間保持します。
3. 頭を持ち上げて、自分のお臍を見る姿勢を、8秒間保持します。
4. 上記の123を最低3回繰り返します。
5. 右足を左上の方に勢いよく、高く蹴り上げて直ぐにおろす動作を、連続して5回行います。
6. 左足を右上の方に勢いよく、高く蹴り上げて直ぐにおろす動作を、連続して5回行います。
7. 右足を右上の方に勢いよく、高く蹴り上げて直ぐにおろす動作を、連続して5回行います。
8. 左足を左上の方に勢いよく、高く蹴り上げて直ぐにおろす動作を、連続して5回行います。
9. 右足の膝の裏で両手を組んで、反動を付けて起き上がりながら、足を開いて、右足の腿に胸が付くように体を倒すストレッチを、連続して5回行います。
10. 左足の膝の裏で両手を組んで、反動を付けて起き上がりながら、足を開いて、左足の腿に胸が付くように体を倒すストレッチを、連続して5回行います。
11. 両足をV字型に開いて、両足を同時に上の方に持ち上げてから、勢いよく降ろし、その勢いで上体を起こし、勢いのあるまま体を前に倒して、開いている両足の間に上体が入る形のストレッチを、連続して5回行います。

※ 上記の一連の運動を、少なくとも1日に3回繰り返します。

- ・上記の一連の運動は、体に力が無い内は、出来る範囲で、無理をしないで行なって下さい。
- ・力が入るようになったら、その力の70%位の力を入れて行って下さい。
全力を出してはいけません。
- ・この運動で、腰の部分の背骨が引っ込んで、お尻が後に突き出た、正しい背骨の形になります。
これを背骨のS字カーブと言います。

ここに書いた運動を確実に実行すれば、徐々に骨盤の歪みが修正されるので、一週間くらいで肩凝りや腰痛が楽になり、体調が好転することを実感できますが、体調が良くなっても、維持するために、引き続いて最低限1日1回は行って下さい。