

安全な整体院はここが違う！

姿勢カイロ・オフィス辻内正昭院長の健康メモ

当院は健康寿命を伸ばすため研究を重ねています

首コリのメカニズムとは？！

つい首をポキポキ鳴らしてしまうのですが……。

気持ちがいいのに体に悪いの？！

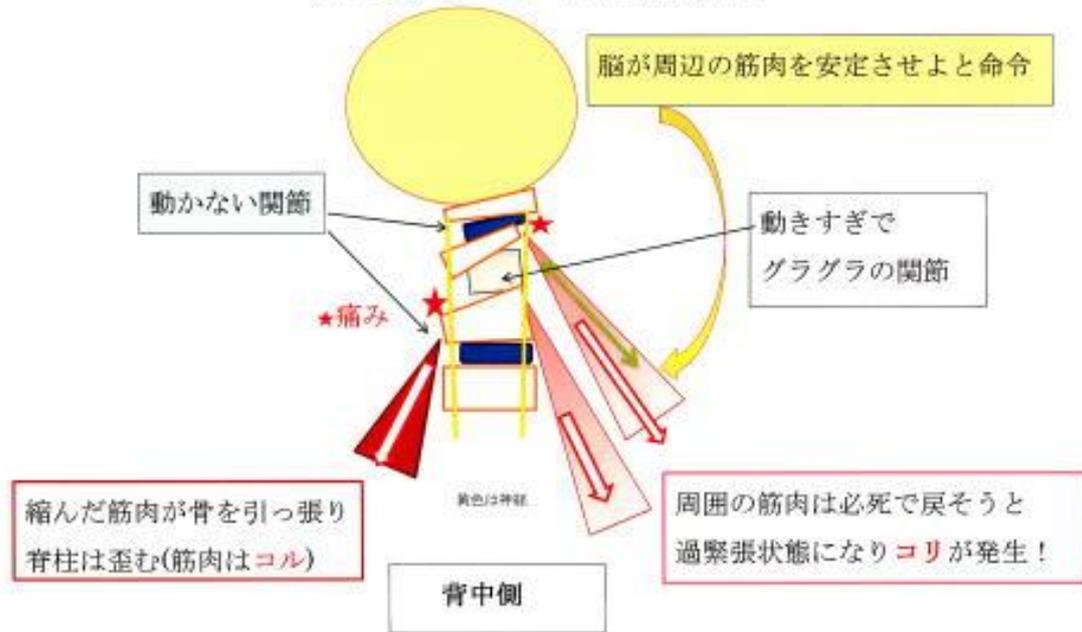
でも……それってどうしたら治るの???

何故首を鳴らしてしまうのでしょうか……

人体は動かない関節(ハイポモビリティ)ができると、それを補うため周辺の関節が動き過ぎるようになります(ハイパーモビリティという状態)。首をポキポキ鳴らす人がおられますが、この音は動きすぎるハイパー関節がいち早く動いてしまい音を発することになります。また音が鳴ると気持ちよく感じるのは、ハイパー関節周辺の筋肉が一時的にゆるんだ状態になるからです。このような人は首を鳴らすことで首のコリがとれたと思いこんでいるのです。

一方、動きすぎでグラグラになった関節を守るために脳が周辺の筋肉を緊張させ関節を安定させるように指令を出し、肩や首周辺の筋肉を過緊張状態(スパズム)にさせるためコリの状態がひどくなり我慢できなくなってまた音を鳴らすという悪循環を引き起こします。こうして症状は悪化していくのです。

動かない関節と動きすぎる関節及び
悪い姿勢でコリや不調症状が発生



肩コリは揉んでも治りません

肩コリは揉むことで症状は治るどころか悪化していきます。

強く揉んだ場合には筋繊維が切れ、修復する時に熱が出て「もみおこし」が起こりま
す。揉むことで筋肉は一時的に弛むのですが関節が歪んだままになっているので
すぐに肩コリが起こり悪循環を繰り返すうちに慢性化していくのです。

以下のようなコリや痛みの悪循環=負のスパイラルに陥っていきます。

血行不良→酸欠(疲労物質の蓄積)＝肩コリが血管や神経を圧迫し痛み→痛みの刺激が脳伝わり交
感神経を刺激→血管と筋肉が収縮→動きづらい(運動不足)→血行不良

首のポキポキや肩や首のコリは治せるのですか？

はい！首がポキポキ鳴るのを根本的に治療するには歪んだ関節を正しく戻し、固い
ハイパー関節のみを動かすことによって関節に正常な動きを取り戻す必要があります。
全ての関節が動くようになれば首をポキポキ鳴らす必要がなくなります。しかしよく見
るような、いきなり関節を「バリバリ」鳴らす治療はハイパー関節が痛んだり、伸びたり
してしまうので危険です。ハイパー関節を十分守るテクニックが必要となります。

また肩コリを解消するには運動をして血流を良くし、筋肉の収縮を促す作用をするこ

とが大切であるとよく言われていますがそれだけではコリは解消しないことは皆様ご承知の通りだと思います。TV番組でやっている体操をいくら試みても筋肉と骨格が歪んだ状態では無理なのです。治るところか別の部分が歪んでしまったり症状が悪化する場合があります。筋肉や関節を痛めないためにも、必ず姿勢矯正施術を受けた後でストレッチや健康体操を行うことをお勧めします。また当院では、施術後、家庭での生活習慣チェックやストレッチなどもお伝えし効果的に改善していただけるようにしています。

かつて人類が経験したこともないほどの・・・？

コリは前述の通り「姿勢の悪さ」や「長時間同じ姿勢をした状態」つまり、デスクワーク、運転など同じ姿勢を長時間続けることで筋肉が緊張し疲労物質が溜まり緊張した筋肉が関節を歪ませコリや痛みを起こさせるのです。

長時間コンピューターやスマホに接している現代人。ストレスや悩みなども加わり肩や首のコリに拍車をかけているのではないのでしょうか。私たちは地球規模で史上かつてないほど肩コリ・首のコリに悩まされているのかも知れません。

子供から老人まで姿勢矯正が有効！

今・・・子供の姿勢が危ない！姿勢矯正士にご相談ください！

小さい子供とて「肩コリ」は例外ではありません。最近では「肩コリ」の子供さんが多いと言われています。一方学校現場では「授業中にじっとしておれない。集中できない。イライラしている。すぐ切れる」など深刻な状況も起こっています。家庭や友人間でのトラブルで悩んだり、話を十分聞いてもらえる人が周りにいない。目や歯が悪い。内蔵の病気がある。自律神経が乱れている。パソコンやゲームなどを長時間する等々その原因はさまざまでしょう。私の長い教職経験の中から言えることは先ず、できるだけ早く学校の先生や、臨床心理士の先生に相談すること。これはとても大切なことです。医師の診断も必要なこともあるでしょう。しかし「姿勢が悪い」ことでも肩コリや集中力不足、イライラ、すぐ切れるなどの状態になっていることもあるのです。

そこで私の立場からは是非して欲しいことはお子様の日頃の姿勢を観察していただきたいということです。お子様の姿勢が悪いと思われる場合は「姿勢矯正士」の診断をお受けになることをお勧めします。「姿勢矯正士」は学校関係者の指導やアドバイス、医師などとは全く違う観点からアプローチを行う姿勢の専門家です。姿勢が悪いことが原因ならば、悪い姿勢の原因を追及し、それを取り除くことで姿勢も良くなり、不調症状もみるみる改善していくのです。「集中力を取り戻し、生き生きと健康に過ごすことができるようになった。」「先生から姿勢も礼儀も良くなったねとほめられた。」など、保護者から喜びのお声を数多くいただいています。

2008年11月7日行われた[日本自律神経学会](#)では『自律神経失調症の90%以上

は首のコリを治すことで治る』と発表されています。私達の組織である[日本姿勢矯正協会](#)も同じ観点で取り組んでおり、肩コリをはじめ自律神経失調症などさまざまな不調症状の改善に実績を有しております。

「正しい姿勢」になると肩コリや不調症状は解消できるのです。痛みやコリの負のスパイラルを断ち切り再発しない身体にするには[姿勢矯正士](#)のいる整体院で姿勢矯正をお受けいただくことがキーポイントとなります！

首、肩コリ、膝痛などがなくなり自由に歩き回れる快適な生活を！

これからは安心、安全な「姿勢矯正整体」で健康寿命を延ばしましょう！

TV番組でタレントの首や腰を無造作にバリバリと大きな音を鳴らし、治療と称しているパフォーマンスを見ました。そのタレントは「軽くなった！すごいです！」との感想を述べていましたが、あの音も先に述べた通りで治療にはなっていません。肝心の動かさねばならない関節は固いまま残り、ゆるい靭帯や筋肉が更にゆるんで関節が著しく不安定になって、治るどころか症状はだんだん悪化し悪循環に陥っていくのは前述の通りです。強い力がかかることで靭帯や筋肉が損傷する危険性もあります。つい先日「首をポキポキと鳴らされる施術の後、首が痛くポキポキ鳴って仕方がない」「マッサージ店で揉んでもらってから肩や首が痛くて眠れないので何とかして欲しい」などの場合もスッキリして帰っていただいています。

また当院の最新の研究により、膝痛のため歩行困難や階段の上り下りができないなどの症状の方でも凄く楽になり「楽に歩けるようになって嬉しい！」「諦めていた山登りが出来るようになった！」「行楽地に行き歩けた！」などのお声を沢山頂戴しています。

当院では解剖学と神経学、基礎医学などの知識、それに確かな触診力とテクニクハイパー治療(ハイパー関節を見抜き、動かさねばならない固い関節のみにピンポイントアプローチするケア・マニピュレーション施術)を行うので、不必要にポキポキ鳴らしません。安心して施術をお受けいただいております。また、効果も絶賛いただいております。「みなさまに本当の健康を取り戻していただき、健康寿命を延ばすお手伝いをしたい！」これが姿勢カイロ・オフィスの願いです。