

スキルズよりご提案

現代社会での労働者就業職種別の比率では全体の50%をサービス業が占めています。サービス業に従事する方の労働状況を見ますと店舗での販売、客室乗務員など「立ち詰め」の仕事と、1日の大半がデスクワークの「座り詰め」に大別されます。

仕事によって蓄積されている「疲労」と「精神的ストレス」を短時間で解消できる運動療法プログラムをご推奨いたします。

● 頭の疲れに

1. 頭のリフレッシュ法

① 頭部を左右から指で鷲掴みするようにします。

② 円を描くように内回し、外回し5回ずつ行います。

効能： 頭が軽くなる。スッキリする。頭痛解消。目がよく見える。毛髪に好影響。

※ 頭蓋骨と頭皮の間の血液の循環を促進します。 三叉神経も刺激します。

2. 頭のリフレッシュ法

① 水平に両目の延長線上にある窪んだポイントを親指で押します。

② こめかみ（米噛み、テンプル）に円を描くように刺激を与えます。

効能： 眼精疲労除去 目眩解消。 頭の重い感じがとれる。 明るく感じる。

※ 三叉神経を刺激します。即効性のあるツボで遠くが見えるようになります。

3. 脳活法

① 頭蓋骨の下端を下から親指で押し上げるように刺激します。

② 外側から一指ずつずらしながら刺激します。

効能： 頭痛解消。 気分転換。 脳に血が行く。

※ 第1頸椎と第2頸椎の間を刺激します。 「風池」というツボです。

4. 延髄活法

① 「盆の窪」を親指で押し上げるように刺激します。 正式名「風府」

② 3～5回、断続的に行います。

効能： 頭痛解消。 頭がハッキリする。 偏頭痛 耳鳴り

5. 神庭活法

前髪の髪の生え際にある「神庭」を親指で刺激します。

滞った血流をよくし、結果、肝機能も高めます。

● 目の疲れに

1. 目のリフレッシュ法

- ① 親指で目の周囲を上から順に外から内に「清明」「太陽」などのツボを押して刺激します。
- ② 1周で1セット。 疲れの度合いによって数セット行います。

効能 : 眼精疲労除去

2. 目のリフレッシュ法

- ① まぶたの上から眼球を軽く押して刺激します。
- ② 上下左右中心の5箇所行います。

効能 : 眼精疲労除去 眼圧が下がる 目眩の除去 血圧が下がる。目ヤニが出なくなる。

3. 目のリフレッシュ法

- ① レモンを目で絞るイメージで、全力で10秒間目を閉じます。
- ② 数回繰り返します。

効能 : 眼精疲労除去 頭がスッキリする 目の周辺の血液循環がよくなる

4. 目のリフレッシュ法

驚いた時のように「カッ」と眼を見開く。

5. 目のリフレッシュ法

上下左右に視線を変え、眼球運動を行う。

6. 目のリフレッシュ法

上下左右の見っぱなし。

※ 椅子に座ったまま、簡単、手軽に出来て器具も要りません。

この他、物を使った方法として

7. 目のリフレッシュ法

水で濡らしたタオルを数分間目に当てる

目のリフレッシュ法

8. 氷によるアイシング。

※ 首の後ろの「風池」「風府」「天柱」「上天柱」に行っても効果大です。
組み合わせて行うとより効果的です。

人間の頭は成人で5～7kgの重量があります。運動をしていると首と首の周辺の筋肉が鍛えられますが、

そうでないと重い頭部を支えることができなくなり俯いた姿勢、いわゆる「猫背」になります。見た目も宜しくありませんし、お客様にも好印象を抱かせることが難しくなります。

デスクワークでは書類や画面に集中するあまり前屈みの姿勢になりがちです。

結果、眼圧や血圧があがり健康上宜しくない状態を招きます。脳梗塞や脳卒中で亡くなった方の多くは首周りの筋肉が硬かったとききます。以下に器具を使わず短時間でできるリフレッシュ法を紹介します。

● 首の疲れに

1. 首の運動

前後左右6方向におおきくゆっくり動かします。

スポーツや武道で必ず行う首の準備運動です。少しのズレなら治ります。

2. 首の引き伸ばし

首を曲げて手で軽く引いてストレッチします。1方向10秒間。

目を瞑ってジワジワと筋肉が伸びて行くのを感じてください。

3. 抵抗法による首の緊張の緩和

掌で首を押さえ力が拮抗するように抵抗を与え全力で首を曲げます。4方向行います。

効果靦面に首の筋肉がほぐれます。血流がよくなるので肩凝りも解消します。

③ 首の指圧

首の側面と後ろ側を上から3箇所ずつ圧します。凝りが酷い場合は圧する時間を長めにします。

5. 首のひきはがし

① 椅子に深く座って胴体を固定します。首だけで右を向くようにして

② 首を胴体から外側にひきはがすように力を加えます。

※ 動作を呼吸にあわせ必ず息を吐ってください。左右1回ずつで結構です。

6. 頭引っこ抜き

① 両手で頭部を鷲掴みにして、胴体から頭を引っこ抜くイメージで真上に力を加えます。

② この動作を数回行います。

※ 首と肩の周辺の筋肉が軟らかくなり、血液の流れもよくなります。

7. 思い切り開口

① 思い切り口を連続5秒間開けてください。

② 3回繰り返します。顔の皮膚の下の血液の循環がよくなります。

たるみ、皺も消えます。表情筋が鍛えられ、笑顔が美しくなります。

8. P発声法(スマイルトレーニング)

「ピー」と5秒間発声します。3回繰り返します。口元の表情筋を鍛えます。

9. U発声法(スマイルトレーニング)

「ウー」と5秒間発声します。3回繰り返します。口元の表情筋を鍛えます。

● 肩の疲れに

1. 肩の運動

肘を曲げず、両腕を前後に5回振ります。関節内に「滑液」という潤滑液が分泌されます。

2. 肩の運動

肘を曲げず、両腕を前後に5回ずつ回します。これを1セットとして数回繰り返します。

1～3kgのダンベルを使うとさらに効果的です。肩周辺の筋力が強化されます。

3. 肩の運動

両腕を左右に開く、閉じる動きを繰り返します。肘は自然に軽く曲げてください。

胸郭が開き「猫背」の矯正にもなります。酸素が多く取り入れられます。

4. 肩の運動

鳥が羽ばたくように両腕を手の甲を上を広げる閉じる動きを繰り返します。

「四十肩」「五十肩」の予防や進行を食い止めるのに効果的です。

5. 肩の運動

片手ずつ交互に天に向かって突き上げます。

6. 肩の運動

両腕をダランと垂らし、肩の筋肉の力だけで内から外に、外から内に回します。

5回ずつで1セット。数回行ってください。「シュラッグ」という運動です。

7. 肩の運動

肩を片側ずつ右左と順にあげ右左と順に下げます。これを1セットとして数回繰り返します。

8. 過緊張法

① 息を止めて両肩を同時に10秒間全力で上げます。

② 口をあけて息を吐きながら一気に脱力します。

これを数回繰り返します。

9. 猫のポーズ

両手を床、または机などに載せ、猫が伸びをする動作を行います。数回繰り返してください。

背中に溜まった疲れを取る即効性のある運動です。

※ 手を狭めにして肘を曲げないのがコツです。

10. 猫のポーズ その2

片側の掌を机の上につき、体を限界まで捻ります。左右行います。

肩の筋肉は前面、側面、後方の3箇所についています。この3つの筋肉にバランスよく刺激を与えることが大事です。肩の構造は机に置くペン立てのように球状の関節になっています。はまりが浅いため360度の運動が可能な反面、支える筋力が弱いと外れる危険性があります。外れるのが「脱臼」です。外れて戻ることを「亜脱臼」といいます。一度外れると癖になりやすいので要注意です。

かつては「五十肩」といわれていたのが「四十肩」といわれるほど若い年代にまで進行してきました。このままでは「三十肩」「二十肩」もでてくるかもやしません。平生から少しでもよいですから体を動かすことが重要なのです。

1 1. 猫のポーズ その3

腕を鋭角に曲げ、机に押し当てます。5秒間ずつ左右行います。

1 2. 過緊張法

ドアの開いている空間を利用しバンザイをして全力で壁を押します。数回行います。

1 3. ドアの開いている空間を利用しバンザイをして、今度は脱力をして凭れます。

1 4. 脱力から元に戻す動作を数回繰り返します。

1 5. 左右の壁に両手を引っ掛け体を前に凭れます。

※ だんだんと腕が上に挙がるようにします。

1 6. 肩の強化法

横向きの体勢で棒などに片手で握まり、引きつける動作を左右繰り返します。

1 7. 肩の強化法

壁と向き合って5秒間全力で壁を押します。
血液の流れがよくなって背中や肩の疲れが取れます。

1 8. 肩甲骨あわせ

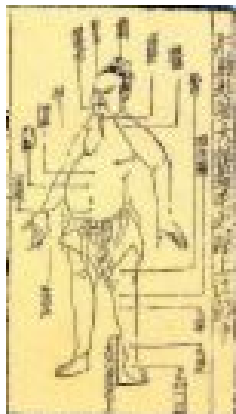
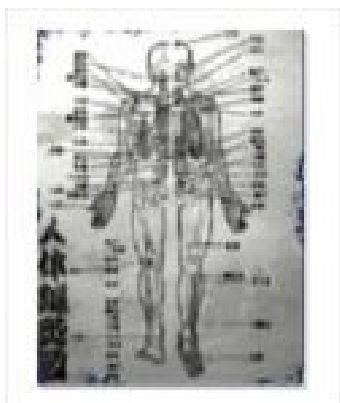
両肘を後ろに、肩甲骨と肩甲骨をつけ10秒間キープします。数回行います。棒に掴まるのも可です。心臓と呼吸器系を刺激します。風邪の引き始めにやると効果的です。

※ 猫背が治りグッドルッキングに！

1 8. 肩甲骨の引き上げ

電車の吊革などを利用して肩甲骨の引き上げを行います。
3段階ほど高さを変えて行うと効果的です。

文中で「ツボ」について説明しているのは中国から伝来した東洋医学に基づいています。



「ストレッチング」はアメリカで発達した怪我防止のための「スポーツ医学」です。

体操は今から100年以上前にドイツから伝わりました。デンマーク体操、スウェーデン体操などを元にラジオ体操が日体大の教授によって「国民保健体操」としてつくられました。

日本では古来から伝統の武術、武芸で人体について詳しく研究されました。特に柔術は東洋医学と組み合わせたりツボを必殺、必倒の「急所」として用いました。逆に蘇生法も研究され「活殺法」のうちの「活法」が現在の柔道整復へと引き継がれています。

オリンピックでメダル獲得数の1、2を競い合うのはアメリカとロシアです。他の国の追従を許さないその秘密は優れたスポーツ医学、コーチング法、練習法にあります。

わたくしはロシアの国技「サンボ」を長年競技し、研究しています。(現在ナショナルチーム監督)
サンボはロシアのスポーツのエッセンスが凝縮されたといっても過言ではありません。
サンボには激しい練習後に行うクーリングダウン法や疲労回復の整体、マッサージ法もあります。
素人の方にも分かりやすい形で紹介していきたいと考えます。



● 背中の疲れに

人体で四肢を除いた部分を「体幹」といいます。人体の中核となる部分の鍛錬法はコアトレーニングとして各界から注目されています。今回は運動療法による初歩的な疲労回復法を紹介いたします。

2. 背中のリフレッシュ法

- ①胸の前で指をしっかりと組み合わせ前方に全力で5秒間突き出します。
- ②息を吐きながら脱力します。

3. 背中のリフレッシュ法

- ① 今度は組んだ両手を頭上に全力で突き上げます。
- ② 息を吐きながら脱力します。
- ③ 数回、動作を繰り返します。

5. 背中のリフレッシュ法

- ③ 両手を組んだまま右側に深く5秒間、体を倒します。
- ④ 手を離し脱力してから逆側に同様に倒します。

6. 背中のリフレッシュ法

- ① 立位で脚を広めに開きます。
 - ② 後ろ手に手を組んで体を前に倒します。
- ※ 腕の稼動範囲の限界まで行ってください。回数は3回くらい。

5. 背中のリフレッシュ法

- ③ 机に両手をついて背中を床と水平にします。
- ④ 顔を上げるように頭を起こします。
- ③ 背骨が波打つのを意識して今度は盗聴が床に向くようにします。

6. 背中と腰のリフレッシュ法

- ① 椅子に座り脚の甲を椅子の脚にフックします。
 - ② 体を深く強く5秒間右に回します。
 - ⑤ 逆を行います。左右で1セット。数回繰り返します。
- ※ 背骨と骨盤の歪みが矯正されます。筋肉も柔らかくなります。

7. 背骨引き離し法

- ① なんでもよいですから横棒に握ります。
 - ② 脚が浮いた状態になるように脱力して数十秒間ぶらさがります。
- ※ 懸垂ではないので肘を曲げずに息を吐いて完全に脱力してください。
- ※ 目を閉じて、背骨が上下に引きはがされていくイメージで行ってください。

● 腰の疲れに

1. 腰の運動

- ① 足を横に開き、反動を使って両手を振りながら前後に体を倒します。
- ② 苦しいでしょうが後ろに倒す時間を長くします。

2. 腰の運動

- ① 上体を床と水平に倒し元の姿勢に戻します。
- ② 棒などを担いで行うと更に効果的です。

3. 腰の運動

- ① 上体を床と水平に倒し体を左に捻り足首に触れます。
- ② 逆を行い、左右で1セット。5セット繰り返します。

4. 腰の運動

- ① 後ろに大きく仰け反り体を捻ってかかとにタッチします。
- ② 逆を行い、左右で1セット。3セット繰り返します。

5. 腰の運動

- ① 両手を腰につけて左に3回回します。
- ② 逆を行い、左右で1セット。2セット繰り返します。

6. 腰の運動

- ① 1方向ずつ左右前後4方向に腰を突き出すようにします。
 - ② 4秒間ずつ行い、5秒目に方向を変えます。
- ※ 手の位置に注意してください。

7. 腰痛防止運動

- ① 帯やゴムなどを腰の前から、たすき掛けに鼠頸部に巻きます。
 - ② 両手を腰につけて左右に3回ずつ回します。
- ※ 大腿動脈を止めているのでゴムを外したあと老廃物が血流で除去されます。

8. 腰の強化

- ① 壁際に背を向いて立ち、体を捻って両手で壁に触れます。
 - ② 1方向10秒間ずつ、左右行います。
- ※ 脚を固定して動かさないように注意してください。

9. 腰の強化

- ① 壁際に背を向いて立ち、両手で壁に触れます。
 - ② イナバウアーのように徐々に下に反っていきます。
- ※ 背骨が刺激され弾力性を取り戻します。「若返り」に絶大な効果があります。

講師 萩原幸之助 昭和43年3月生 魚座 A型

日本サンボ連盟理事 神奈川サンボ連盟理事 NPOサンボ振興会理事 元全日本サンボチャンピオン
講道館柔道5段 厚生省認定 健康運動指導士 中学校 高等学校教員免許取得 元保健体育教諭
体育法、健康法、保健法、養生法、整体法、蘇生法、活法の研究と実践指導を行っている。