

2016.11月号(第68号) 2016.11.15

肌寒い日が続きますが、皆様お変わりなくお過ごしですか。
今月も佐藤ガスをよろしくお願い致します。



「肩こり撃退術セミナー」を受けて

先週法人会のセミナー「肩甲骨ほぐし肩こり撃退術」と言うセミナーを受けてきました。最近肩こりがひどく、いつも首筋が痛かったので、これは良い機会だと思って行ってきました。まず講演の冒頭に今、アメリカでは自社の社員の健康を管理して売り上げを上げる事が広がっているという話から始まりました。社員の睡眠時間を1時間増やすと売り上げが上がることも証明されているそうです。過重労働で問題になっている企業が多い日本とは随分違うようですね。

今回の講演会講師の上原健志さんは年間200回位セミナーを行っているそうですが、実は同業者向けが基本だそうです。と言うのも、「皆さん整骨院やマッサージ店に行っても肩こりがなくなりますか？一時的には良くなってまた行ってますよね？」と、それは施術する側が肩こりの原因をよく理解していなく、お客様に改善の指導がしっかり出来ていないからだそうで、このままではいつかこの業界が、何回行っても、いくらお金を払っても良くならないと、そっぽを向かれるんじゃないかと、危惧して行っているそうです。

そんな前振りの後に、いよいよ肩こりについてですが、「まず肩こりは病名ではなく症状なんです。お腹が痛いのは病名ではなく症状であることと同じなんです。人によって肩こりの原因は違うので、施術も人によって違うはずなんです。」と。

「よく何もしていないのに肩が凝ると言われますが、肩の筋肉は何もしていないわけではなく、肩の筋肉は、成人男性で、5kg~7kgの腕を常に持ち上げているのです。肩まわりの筋肉が凝ると肩甲骨の動きが悪くなり、その状態が肩こりを引き起こすので、肩甲骨までしっかりほぐさず、肩の周りだけマッサージしても肩こりは治らないのです。」

「皆さん腕はどこからだと思いますか？」と、実は肩は肩甲骨と鎖骨につながっていて、胸骨と鎖骨がつながっている胸鎖関節が腕の始まりだそうです。

腕を頭の上に180度動かすとき肩の関節は120度しか動かず、残りの60度は肩甲骨が動かして、この動きを肩甲上腕リズムと言います。肩が動かないのではなく、肩甲骨が固まって動かないとは知りませんでした。

肩甲骨をほぐすのに必要な動きを載せておきます。

よく肩が凝って首を回しますがあの動きも形をすくめてやらないと肩甲骨がほぐれないので意味が無いそうです。

このセミナーの後、痛い程の肩こりは無くなりました。

肩こりにお悩みの方は是非参考にしてみてください。

代表 佐藤 俊太郎



「肩甲骨ほぐし運動」(初級・中級編)