

[寒さが増すこの季節、肩がガチガチに固まっていませんか?]

防 始
予 事

肩こりしらずの秘密は
実は柔らかな肩甲骨にあり?

皆さんは日常生活の中で、自分の肩甲骨の存在を意識することがありますか?

肩甲骨は、背中の上部にある三角形をした一対の骨で、その形状から天使の羽に例えられることもあります。腕の骨は、この肩甲骨の両外側にぶら下がっているため、腕を動かしたり肩をあげたりする日常の動きの際に、実は大いに活躍している骨なのです。

肩甲骨は、自分の意思によって動かすことができます。しかし、日常生活の中で、手を後ろに回したり腕を上げたりする機会はそれほど多くはないので、そのままにしていると肩甲骨の動く範囲がどんどん狭くなって、肩甲骨が羽をたたんだように背中中に張り付いたようになってしまっている方がよくいます。張り付いてしまった肩甲骨では腕は上げづらくなり、さらに痛みも伴います。

痛みがあるからといって、動かさないでいると、どんどん筋肉や血管の緊張が増して、血行が悪化。組織の酸素が乏乏、痛みを起す物質が蓄積。さらに痛みが悪化、と悪循環におち

いつてしまいます。

肩甲骨の裏側には筋肉が付着していて、運動不足や加齢によりこれらの筋肉が固まってしまうと、背中全体に影響を与え、肩こりの原因になります。マッサージで、表面の筋肉をいくら揉んでもなかなか肩こりが解消されない理由はここにありま。肩甲骨の裏側の凝り固まった筋肉は、ストレッチでもある程度は緩めることができます。ただし、寒さが増すこの季節は、体が温まったお風呂上りなどに、呼吸を止めずにゆつくりと、伸ばしてみるのがよいでしょう。

四十肩、五十肩のように腕が上げられなくなってしまうたら大変! 肩こりが気になる方は、肩甲骨の動きを改善するインテグラシーのケアで、天使の羽を取り戻し、この冬を肩こりしらずで過ごしましょう!

インテグラレーター/小西比呂子



今日のオススメ インテグラシークリニックがオススメする

関節運動ケア 5,250円/30分

関節が硬いと身体の老化は早まります。しなやかな身体作りをはじめましょう!

関節が硬いと、周りの筋肉の動きや血流やリンパの流れが悪くなり、コリやすい、むくみやすいといった状態をつくってしまいます。関節運動学に基づき、関節面の滑りや回転などの不具合を調節することで、曲げにくい、痛みが出るなどの関節の不調の改善はもちろん、コリの改善や体の柔軟性を高めることにもつながるケアです。

こんな症状に効果的!

五十肩

膝の痛み

肩こり

身体が硬い

むくみ

ダイエット

information

■「インテグラシーエクササイズ」クラス

11月に開催されたセミナー(必ず成功するダイエットの極意)でもご紹介したエクササイズ以外にも、効果的なエクササイズをお伝えします。

▶12月13日(木)・27日(木) 19:00~19:40

■「インテグラシーヨガ」クラス

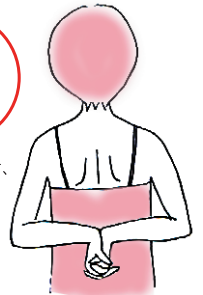
12月のテーマは「柔軟な身体」(関節の柔軟と呼吸講座含む)です。▶12月6日(木)・20日(木) 19:00~20:15

【問い合わせ先】 ☎03-3567-0511

3分間
セルフケア

背中を
スッキリ
させる!

胸を広げて肩甲骨を引き寄せ、背中で手を組み、手のひらを離さないようにゆっくり上下させます。(5秒×5回くらい)



統合自然療法
インテグラシーとは

体内バランスを整え、生活習慣病など、さまざまな症状を改善する総合的なケアです。整体、矯正、マッサージ、リフレクソロジー、アロマテラピー、栄養学などを取り入れた統合自然療法でアプローチします。

インブルーヴ インテグラシークリニックでは、上記コース以外にも、さまざまなコースをご用意しています。頭痛・肩こり・不眠・疲労感・むくみ・ほてり・消化不良といった症状に悩まれている方はぜひご相談ください。

インターナショナル インテグラシー協会 直営

インブルーヴ インテグラシークリニック

東京都中央区銀座1-5-14 銀座コスモビル4F

OPEN/11:00~22:00(日・祝~21:00) 年中無休・予約制

☎ **03-3567-0511** 当日予約可

🌐 <http://www.integracy.co.jp>

※詳しい情報は、ホームページにてご覧ください。

