

その効果は実証済！！ 「満足しました！」 「体がスッキリしました！」

「実用的でとても良い！」 「分かり易くて続けやすい！」 などなど

沢山の喜びの言葉や、高い評価をいただいております。

プロスポーツ選手やオリンピック選手など、トップアスリートも実践している

コンディショニング方法であなたの辛～い肩こりを改善し、スッキリした

体と心で充実したワーク&ライフを過ごしていただけます！

**「たった 10 分で肩こりは解消できる」**

**肩こりセルフケアプログラム No.1**

この度は、ふじの整体研究所のオリジナル冊子 PDF をダウンロードしていただき誠にありがとうございます。日頃のケアに是非ご活用ください。

**なぜあなたはこのプログラムレポートに興味を持ちましたか？**

「デスクワーク中に肩こりが辛くて、作業がはかどらない…」

「肩や背中が詰まって重くてダルイ…」

「寝ても取れない疲れ… 肩こりで頭がボーっとする…」

そんな症状や感覚に悩まされているのではないですか？

こんなに辛いのは自分だけ？ 他の人はどうなの？ 肩こりは治らないの？

そんな疑問や不安を抱えておられることでしょう。

安心してください！肩こりの症状で悩んでいるのはあなただけではありません。

日本人口の **4 人に 1 人は肩こり** の症状で何かしらの医療機関を受診しているとの

データが報告されています。この数字はあくまでも診療を受けた人の数であり、

肩こりセルフケアプログラム No1 「たった 10 分で肩こりは解消できる」

ふじの整体研究所©

症状はあるがどこの医療機関にも行っていないという潜在的な有訴者を含めればもっと多くの方々が「肩こり」に悩まされているのです。

即ち肩こりは国民病であり、誰でも陥り易い症状なのです。

また4000万人以上が半年以上に渡って慢性的な疲労を自覚しているとの統計が報告されており、3人に1人が「朝起きてもからだの疲れがとれていない…」という**慢性疲労**状態であると言われております。

このレポートを手にしていただいたあなたも、きっとそんな悩みを抱えておられることと察します。このセルフケアを継続することで、症状は改善出来ます！

## そもそも何故治らないのか？

肩こりは慢性的な**筋肉の緊張**によるものです。肩から首、頭に繋がる筋肉が短縮し、毛細血管が閉塞されます。すると筋線維内で血流循環の障害がおこり、その結果筋肉の栄養素や酸素が不足した状態に陥ります。また運動不足や同じ姿勢での長時間の作業が習慣化しているなどが原因で、**筋の線維が正常な収縮～弛緩の働き**をせず、自分の意思とは関係なしに、筋肉が緊張していたり、力が入らない脱力状態など筋の機能が低下してしまいます。

筋肉は脳からの電位信号によって収縮や弛緩を行います。機能が低下している状態はその電位が常にエラー信号を発している事になります。したがって筋を解すだけでは改善しない原因がここにあるのです。再発する条件や環境、習慣が問題です。

## 日頃はどんなケアをしていますか？

### ・整骨院、接骨院の保険診療に通っている

⇒ 厳密には慢性的な「肩こり」への治療は認められておりません。

また医療費増大に伴って、組合や保健機関によっては整骨院や接骨院への通院に対する診療内容の問い合わせが増大しております。ワンコインでマッサージ…という認識があるのではないのでしょうか。。

## ・リラクゼーションやマッサージに通う

⇒ 行きつけ店で施術者指名なら、腕の良いセラピストで相性も良いのでしょう。

もしそうでなければ、この様な施設では**施術担当が誰にあたるかわからない**し、施術そのモノは店で決められたマニュアル施術がほとんどになります。それでも何となくマシになる。という状態ではないですか？ リラクゼーションでマッサージを受けた後に首や肩が痛くて・・・ といったお客様も実際は多く相談をいただきます。。

## ・整体、治療院（鍼灸・あん摩）など自費での治療をうけている

⇒ この様な施設で、信頼のできるあなたとの相性が良い先生に出会うのが最適でしょう。

ですが、湯水の様湧き上がる資産があれば別ですが、これら自費診療に通うにはコストがそれなりにかかります。出来れば自然に快適で居られるからだを手に入れたいと思われいてる方が多いでしょう。

必要なケアは専門家に頼り、ご自身でもからだを整える術を持ち、日々良好なコンディションを保てるよう、両輪のバランスを高めていく事が理想です。

この様に整体、鍼灸、あん摩などの施術だけでは根本は改善しきれないと考えましょう。

肩こりの症状が発生するには、そうなりうる環境や原因があるのです。

[ **濡れた床をいくら拭き取っても、バケツを置いたとしても**

**空いた穴を塞ぐことをしない限り、雨漏りは解決しません** ]

肩や首、背中の筋肉がパンパンになり、凝って辛い状態になるには、

そこに負担やストレスのかかる状態（形）になっているからです。

筋肉が硬く、凝ってくる原因、環境、この形を「姿勢」と言います。

**「姿勢が悪いから、肩こりになる」**

これでは月並みな言葉で、今さら何を言うんだとガッカリされましたか？

まだその判断をするのは、少し待ってください。

ふじの整体研究所の姿勢改善の理論を知っていただき、そのセルフケアメニューを試してみたら、判断していただけないでしょうか？

必ず納得し、その効果を実感していただける内容となっております。

どうかこのセルフケアメニューのレポートを読んで、内容を試していただき、辛い肩こりの症状を解消してください。その為にはセルフケアプログラムを実践してください。

一日 10分 早い方で1週間～2週間、なかなか効果を感じれない方でも3週間

このプログラムを一日10分だけ取り組めば、必ずその効果を実感していただけます。

実践するかどうかは、あなた次第です。是非辛い肩こりから解放され、毎日を健康で、元気に仕事や私生活を楽しむ人生を送ってください。あなたの脱肩こりを心から応援しています。

## 私が推奨し、日々お客様やアスリートに指導する方法

何もしないから治らないのです。継続しないから変化するまで良くなりません。

人間の細胞は2～3週間程の時間を経て変化しているのです。

今日食べた栄養はすぐに身にはなりません。

同様に今日取り組んだ事は、明日直ぐに体を変化させて症状を消し去ってくれる訳ではありません。長い時間かけて作られてきた、あなたの体です。労わってやり、毎日愛情を注ぎメンテナンスしてあげる事で、その体は若く強く生まれ変わり、驚くべきパフォーマンスを発揮してくれます。是非体に変化が現れるまでの2～3週間、毎日10分のセルフケアで体に愛情と栄養を届けてあげてください。

## 肩こりに陥り易い姿勢

胸の筋肉が短縮すると、肩甲骨が前に引っ張られて、肩が前に閉じる様な姿勢に陥ります。その状態では肩甲骨が背骨から引き離されるようになり、背中や肩甲骨周囲の筋肉が突っ張った状態になります。筋肉の特性上、線維が引っ張られ続けると縮まろうとする作用が働き、筋が緊張してしまいます。また肩甲骨が前に引っ張られることで背中が丸くなり、結果ランドセルを背負った様に肩甲骨が上方に覆いかぶさってしまいます。この状態では背中筋群は緊張し、肩や首の筋肉は常に短縮しやすい状態になってしまいます。

胸部の筋群の短縮や背中が丸くなる猫背姿勢によって、肩こりと感じる筋肉が緊張しやすい状態になるのです。

**肩こりを改善させるには肩だけ解していても解決しない！**

どのようなメカニズムで姿勢が崩れて、結果筋の緊張を招くのか、それを理解する事で解す場所やストレッチの方法がより具体的になってきます。

## 胸部の筋群を緩めるストレッチ

**胸部（むね）の筋肉を緩めることで、肩が前に入る様な、胸が閉じて背中が丸くなる姿勢を改善してくれます。**

### ① 胸の筋群のストレッチ 写真左

- 手を後ろに組んだ状態から斜め下方向に手を引き下げます。
- この時に胸を張る様に背筋を伸ばしましょう。
- 肩甲骨同士の内側を背骨に寄せ合うようにすると効果的に行えます。



両手を後ろに組んで、斜め下に引っ張る様に胸を張りましょう。

深呼吸しながら 30秒×2



出来るだけ胸を張る様にやりましょう。

骨盤を前傾させる様にやりましょう。

壁に両手を付いた状態から、背中を反らせる様に、胸を壁に近づけましょう。

深呼吸しながら 30秒×2

### ② 背骨のストレッチ 写真右

- 壁に手をつき、お尻を後方に突き出す様に背中を反らせます。
- 胸から脇の下が伸びていると効果的に行えます。

### ③ 壁を使ったストレッチ

- ・壁に片側の胸～肘～腕を付けます。
- ・反対方向へ体を開く様に壁に付けた方の胸を伸ばします。
- ・この時に背骨に向かい肩甲骨の内側を寄せる様に行うと効果的です。



深呼吸しながら 30秒×2 (左右)

胸から腕、肘、前腕と壁に着けます。胸を付けたまま、出来るだけ胸を張る様に顔を壁から離す様にしましょう。

- ・ポイントは反対側の手で壁を押して胸の引っ張られる力を調節する事。
- ・肩甲骨を背骨に寄せておく事。

## 背骨～胸郭を緩めるストレッチ

### ④ タオルストレッチ (前後)

- ・イスに座った状態で行います。
- ・タオルの両端を持ち、胸に引き付けます。背中では肩甲骨同士を寄せ合います。
- ・出来るだけ骨盤を立てる事で、背筋が伸びて背骨と胸郭を伸ばす事が出来ます。
- ・次にタオルを前に押し出して、背中を丸めながら肩甲骨の間を開く様に伸ばします。
- ・この時腰を丸める様に骨盤を後傾する事で効果的に背中腰がストレッチされます。



1. タオルの両端を持ち、胸に引き付けながら、肩甲骨を寄せ合います。  
※出来るだけ、骨盤を立て、胸を張る事で肩甲骨の可動域が広がります。



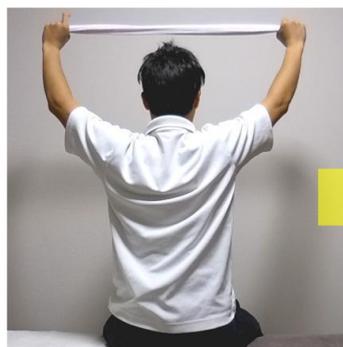
1. タオルを前に押し出す様に、肩甲骨の間を拓げます。  
※骨盤を後傾位にし、背中を丸くする事で背面がストレッチされます。

一連の動きを 10回行いましょう

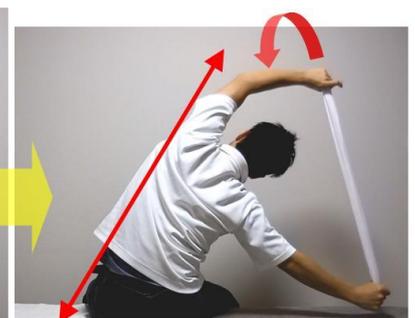
### ⑤ タオルストレッチ (体側)

- ・イスに座った状態で行います。
- ・タオルの両端を持ち手を上げます。
- ・幅はやや広い方が楽に行えます。
- ・挙げた手を左右交互に大きく真横に倒す事で、からだの側面が伸ばす事が出来ます。
- ・右に倒した時に左側のお尻に体重を残す様に行うと効果的に伸びます。

体側のストレッチ(腹斜筋、広背筋、肋間筋、上腕三頭筋、殿筋)



1. タオル等を写真の様に持ち、頭上に挙げます。幅はやや広い方が楽に行えます。※この時は出来るだけ上げる方が効果的です。痛み等無く可能な範囲



2. 左右交互に挙げた手を横に倒します。※この時は出来るだけ上体を前に倒さず、手を真横に倒していくように出来ると効果的です。

一連の動きを 10回行いましょう

# 首の筋肉を緩めるストレッチ

## ⑥ 首の側面 写真左

- ・片方の手で頭を横に倒します。首の横が伸びる様におこないます。
- ・この時反対側の手を背中の方に回し、肩と頭を互いに引き離す様に行うと効果的です。
- ・手の力で引っ張るのではなく、手の重みや重力を使って伸ばします。

## ⑦ 首の後ろ 写真右

- ・両手で頭の後ろに置き手の重さで首から背中の方を伸ばします。
- ・手の重みを使って伸ばす様にします。

深呼吸しながら 30秒×2

## 僧帽筋のストレッチ(肩こりのケア)

首の側面の筋肉を伸ばします。耳の下辺りと肩の距離を離す様に伸ばすと、よく伸ばせます。

首の後面の筋肉を伸ばします。後頭部と首の境、背中や肩甲骨の間を伸ばすと効果的です。



# お尻の筋肉を緩めるストレッチ

## ⑧ 股関節、お尻のストレッチ

- ・イスに座った状態で行います。
- ・片側の足の足首辺りを反対側の膝上に乗せて、膝を外に押し下げます。
- ・上半身を膝にかぶせる様に前に倒します。
- ・お尻の筋肉を伸ばす事で、股関節の動きが改善し、座っている姿勢での腰や背中に関与する緊張を和らげることが出来ます。

深呼吸しながら 30秒×2 (左右)



- ①片足を反対側の膝に乗せ、乗せた足の膝は出来るだけ外に押し下げます。
- ②骨盤を前傾させる様に、体を前に倒します。写真は右のお尻が伸びます。

～まとめ～

今回ご紹介しているセルフケアプログラムは“肩こり“に関する内容ですが、背中や股関節といった一見肩こりとは無関係に思われる部位のストレッチも含まれております。これは肩や首の筋肉が緊張し、硬くなる原因や姿勢を改善させる効果があります。したがって腰痛や背中に凝りをも軽減する効果がありますので、是非日頃のリフレッシュや、オフィスでの休憩時間などに是非このプログラムを利用してみてください。