

# しあわせます通信 5月号 vol.84

しあわせます整骨院は、お陰様で11周年を迎えることが出来ました。コロナで生活スタイルもそれぞれに変わりましたが、引き続き皆様の健康のお役に立てるよう頑張りますので、これからも宜しくお願い致します！

さて、どこにも遊びに行けない今、いよいよ先生のマラソンのことしか話題がありません👉 「こんな時でも大会とかあるんですね」と言われることもあります。どの大会も皆さんが想像しているよりもかなり少人数での大会です。そしてとても自然豊かでソーシャルディスタンスに関しては完璧なほどです☆先月は「備中高梁歴史街道マラニック」に参加しました。マラニックとは「マラソン」と「ピクニック」を合わせたもので、タイムは計測せず、町並みを楽しみながら走る事を目的としています。



朝の5時。約70キロのマラニック、スタートです。タイムは競わないといつつも、ランナーたるもの、走り出したらスピードを上げてしまうもの。ところが流石の超～マイペースな中力先生！同じ大会に参加したとは思えないと他のランナーに言われるほど、高梁の町並みを隅から隅まで堪能し、ゆっくりゴールしたそうです。今回も私はお留守番でしたが、高梁をぐるっと一周した気分になれるくらい沢山を撮って帰ってきました。今回はコロナウィルスの感染防止対策ではありませんでしたが、この大会の一番と言ってもいいほどのメインは、地元のお母さんたちが作ってくれる豚汁やおにぎりなどの愛情の込められたくさんの食べ物や置かれたエイド(休憩所)です。コロナが終息したら、またそれも復活することでしょう。その時はまた参加するでしょうし、



ゴールではこの大会の言い出しっぺでもあり、学生・市民ランナー指導を長年にわたって続け、70歳を超える今も現役で走り続けている山西哲郎先生がグータッチで迎えてくれました。グータッチもコロナ禍で生まれた新常識ですね☆ みちこ

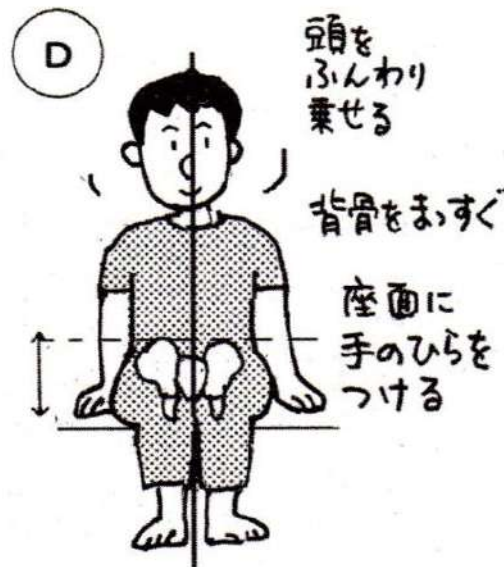


# 続く不調、原因は「頭」にあり！？

腰を屈めて背中に手を当てると、ゴツゴツした骨があります。ついこれを背骨と考えてしまうのですが、実は違います。魚の骨を思い浮かべてください。真ん中を通る太い背骨から背中に向かって小骨が何本も伸びています。人も同じで体重を支える背骨本体は体の中心を通っており、手に触れるのは小骨の先なのです。本来、頭や胴体を支えるのは首の骨や背骨であるにも拘わらず、筋肉が集まる背中や首の後ろを骨だと勘違いしていると、脳が体を支える役割を命じてしまいます。例えば椅子に座る時、背中に背骨があると思うと、つい背中に体重を掛けてしまうでしょう。この積み重ねが筋肉を固め、猫背や反り腰を誘発して慢性的な腰痛になるのです。

効果的に無駄な力を抜き、腰痛を和らげる方法を紹介します。

- ①椅子に座り、腕の長さを目安に骨盤の高さ、大きさを認識する。
- ②骨盤を大きいボールに見立て、その上に背骨を立て、頭を「ふんわり」と乗せる。



お尻を小さく見せようとするあまり、骨盤を縮こめてしまい、腰痛に悩む女性が多いです。骨盤の高さを意識するのは、自分の体をパソコンなどの道具に合わせて縮めないためです。デスクワークの際は、画面の傾きその他の環境を調整しましょう。姿勢を崩す必要があれば前に屈むのではなく、骨盤から頭まで一直線のまま「前傾」するようにしてください。

とにかく、「頭ふんわり」を習慣にすることから始めましょう。

たくさんの方の体の悩みに向き合っていると、思い込みがどれほど心身に直結しているかを痛感します。確かに生きてるとあれこれと悩みは尽きません。しかし自分の体の使い方、これを変えれば、心の不調でも改善できるのです。忙しくてもぜひご自分の体を整え、自然体でいることに役立ててください。

(雑誌「致知」より引用)