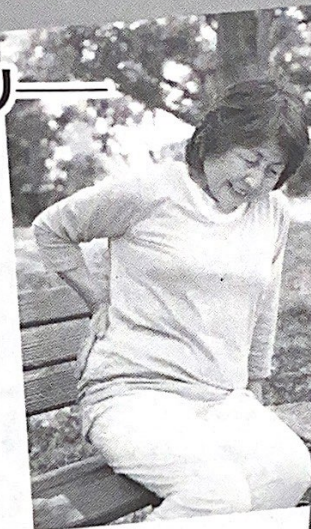


体のゆがみ解消のカギは「視線」にあり

腰痛改善「寝ながら天井にらみ」



「95以上の人は体がゆがんでい
ると言っても過言ではないでしょ
う。腰痛や膝痛などの痛みやコリ
はすべてそれが関係しています」
こう話すのは、中村接骨院院長
の中村弘志さん。中村さんは30年
以上体のゆがみを研究し、視覚で
骨格を矯正するメソッドを確立。
「悪い姿勢は天井を見つめて治しな
さい」（ビジネス社）の著書もある。
「私たちの体がバランスをとって
機能するには、視覚が重要です。
たとえば、片足立ちをしていて目
を閉じると途端にバランスが崩れ
ますが、これは私たちが視覚に頼
ってバランスをとっているからで
す。医学的には視覚が体の balan
スに関係しているのは常識です」
（中村さん、以下同）

もうひとつ中村さんが重視して
いるのが体幹の最も深部にある短
回筋だ。
「私たちの背骨は24個ありますが、
背骨ひとつひとつの間にある短回
筋と呼ばれる筋肉が、背骨の位
置を調整しています（イラスト参
照）。
人間の立ち姿勢は、ゆがみやす
いのですが、そのゆがみを視覚が
補正するのです」
たとえば、顔が右に傾いた状態
の人は、そのことを自分の目線か
らは気づかない。これは脳が視覚
を補正してくれているからだ。
ところが、姿勢そのものはゆが
んだままのため、その状態で筋肉
を動かし続けていると、ゆがんだ
姿勢が固定されて、さらにゆがみ
が進むことになる。
「ここで短回筋の登場です。短
回筋が動く時、背骨が正しい位
置に戻りやすい条件を作ります。
視線を一点に集中させることで、
体幹がぶれにくい状態を作り、背
骨が整うように鍛えるのです」

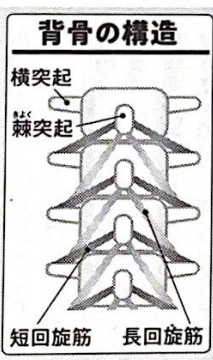
あおむけで天井の一点を にらむエクササイズ



- ① 全身の力を抜いて寝て、膝を立てる
- ② 両目で天井の一点を凝視し、肩甲骨を引き寄せ胸を張る
- ③ ゆっくりと全身で脱力



- ④ 左側の肩甲骨を床に押し付け、膝を右側に倒す
- ⑤ 右側の肩甲骨を床に押し付け、膝を左側に倒す
- ⑥ ④と⑤を交互に20回ほど繰り返す



- 「膝を倒すときのポイントは、一
状態で両膝をゆっくり左右に倒す。
これを20回繰り返す。」
目線は真上の一点を凝視。その
筋の働きで背骨を整えるため。
つの間を重力から解放し、短回筋
のおむけになるのは背骨ひとつひとつ
の間を重力から解放し、短回筋
の働きで背骨を整えるため。
目線は真上の一点を凝視。その
状態を正す習慣を身につけよう。
毎日3分ほどのエクササイズで、
姿勢を正す習慣を身につけよう。

左右に
20往復

秋篠宮家凋落は紀子のせい

学院の
卒業生が
痛烈批判

陛下が動いた! 弟と対話する 四面楚歌 秋篠宮家を救済へ

羽生結弦 命の氷に救われた...
膝から崩れ落ちて大号泣のなぜ?

GACKT 本告白
「沖縄の海に散骨を」

7月18日号 特別定価460円 光文社

真剣佑臨 妻と胎教散步

なにわ男子
大橋道高が高橋
飛躍の笑顔
ピンナップ

最新フオト
シャンシャン
「6歳なったよ」



大谷 翔平 約束のホームラン

和田アキ子、米倉涼子、藤田ニコル... 広末涼子 誤算の反ヒロス工連合が大増殖

渡辺謙 たけし映画にNO

猿之助を封印 梨園追放で

真夏の帯状疱疹で失明危機

岸田大増税で家計イジメ 国民負担率50%超え

真子妊活ピンチ 弁護士適進の亀裂

シリーズ人間 元ちとせ

腰痛改善す天井にいらみ

糖尿病は治る! 驚データ

7億円 当たると金持ち階段売り場

がんを克つ 40度スープ

夏の3色野菜 おかず 全国絢爛花火大会