



1月28日(木)13:00~13:30

於 ヒルトン大阪4F

大阪天満橋ロータリークラブで卓話(講演)

《整体師が明かす間違った健康法及び習慣》

延べ25,000人のお客様の体調不良の原因を調べている内に、多くの間違った健康法や習慣があるのに気が付きました。

■巻き肩の為に肩こりになっている人が、肩こりを取ろうとして、水泳やヨガをしても一向に肩こりは取れない。

それどころか、巻き肩の人が肩を回すと、肩甲骨は動かずに肩関節が動き過ぎ、緩くなって肩がボキボキ鳴り出し、その内に肩を痛める人が多い。

■マッサージで、首や肩の張っている所はいくら揉んでも取れないし、それどころか凝りが益々ひどくなっていく。

肩が張っている所は、筋肉が伸ばされて過ぎて、これ以上筋肉が伸びないように緊張しているで、その筋肉を緩めると、益々筋肉は張ってくる。

■低反発マットの使用では肩こりは治らない。

低反発マットを使用した場合マット自体が体の形状に沿う為、どんな格好でも寝ることが出来ます。

猫背の人は、普通の布団では上向きでは寝にくいですが、低反発マットを使えば寝る事は可能です。

しかし猫背で悩んでいる人にはお勧め出来ません。

低反発マットによって、猫背が伸びるチャンスがないからです。

■首をボキボキ鳴らすと肩こりがひどくなる。

ボキボキ鳴っている関節は、固い関節が鳴っているのではなく、緩い関節が鳴っているので、緩い関節をボキボキ鳴らすと益々緩くなる。

緩くなった関節を守る為に、筋肉は張る。

その張った筋肉が気持ち悪いので、また鳴らす。

それを繰り返す事によって、カチッと固まった関節と、緩い関節が出来上がる。