



とにかく、最近仕事やプライベートが忙しくてカラダが重たく、辛いという方はリラクゼーションサロン「ゆめみし」で施術を受けることをおすすめします。
INSPA 京都で実施されているオススメコースは「洛楽コース(80分 7,400円)」。全身を60分もみほぐした後、足底 or ヘッド or 顔つぼから20分のコースを選べるお得なセットメニューがお客様に多くの満足をいただいている人気のコースです。他にも女性のお客様であれば女性専用の全身コース(70分 7,600円)が人気のメニュー。他にもたくさんのコースがあるので1度「ゆめみし」に問い合わせてみてください。
今回は、施術受付方法から施術後の流れをご紹介します。

① まずは電話予約を

② 受付

③ ようこそゆめみしへ

④ いざ!癒しの世界へ

⑤ 施術後のサービス

施術は予約優先制です。

施術前にカウンセリングを行います。気になる部分や普段の生活などを教えてください♪

痛いところがあれば無理せず言ってくださいね♪

私たちが日頃の疲れを笑顔と施術で癒します。

ゆめみしのスタッフさんです♪

施術後はカラダに良い黒豆茶をいただけます。

只今、アロマオイル販売中です!

ご予約はコチラから
075-222-8832(直通)
詳しい施術内容はコチラから
<http://www.yumemisi.com>

ゆめみし
癒し空間

営業時間
平日 12:00~22:00
土曜 10:30~20:30
日曜 10:00~19:30
木曜定休日

ゆめみしモバイルサイト
<http://yumemisi.com/mobile/>

INSPA MAGAZINE

INSPA 京都
からのお知らせ!

スタッフブログ更新中!



スタッフブログを開設しています。イベント情報や、普段なかなか話せないスタッフの内外の話を是非お楽しみにください。
<http://inspakyo.blogspot.com>
携帯でご覧いただく場合はコチラからアクセスしてください。



QRコード



意外と知られていないもう1つのブログ「FITNESS CAFE」。フィットネストレーナーの澤渡が皆様に日頃から紹介しているトレーニングエクササイズの内容の解説などを記事にしています。是非、チェックしてみてください。

<http://inspakyo.kyo2.jp/>



発行人
澤渡 知宏
玉村 美紀
鶴田 歩

Topics

- 肩コリ・腰痛の方必見です! P.1
- 肩コリ・腰痛改善! 正しい姿勢を獲得するための P.2
- ストレッチ&エクササイズ! P.3
- 疲れたカラダを癒そう! ゆめみしでいいゆめみよし... P.4



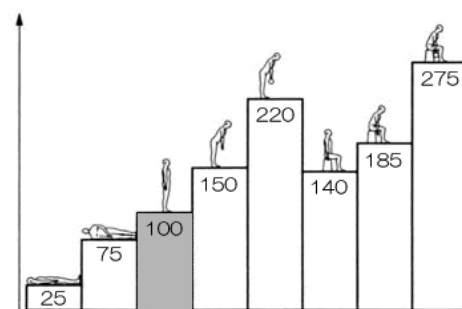
肩コリ、腰痛でお悩みの方必見です!

日常生活の中で多くの方が1度は悩んだことがあるだろう肩コリと腰痛。最近では、日本人を襲う国民病とまで言われつつあります。厚生労働省が3年ごとに保険、医療、福祉、年金、所得など私たちの基礎的な項目を調査した「国民生活基礎調査」によると、体調不良などの自覚症状を感じているのは、人口1000に対して男性が327.6、女性が363.3となっており、症状でみると、男性では「腰痛」が最も高く、「せきやたんが出る」、「肩凝り」となり、女性では、「肩凝り」が最も高く、「腰痛」、「手足の関節の痛み」と続く結果となっています。今回は、その解消法として姿勢からストレッチ、エクササイズまでを紹介したいと思います。

腰痛が起こる原因は人間の宿命!?

私たちの人間の祖先が二本足で立つことができるようになったのは、およそ約500万年前。しかし、今のようにはじめから二本足で歩いたりできたわけではなく、ゴリラやチンパンジーが歩くように手の指や甲をついた状態から、二足歩行をするために現在のヒトと同じ形へと進化してきました。その結果、ヒトは二本足で立つことにより骨盤が起き、円柱形の背骨が骨盤の上に積み重なる構造へと進化を遂げました。しかしその一方でヒトは二本足で立つことによって背骨と骨盤のつなぎめに大きな負担がかかるようになりました。つまり、人間は進化とともに腰痛を起こしやすい体の構造になってしまったと考えられるのです。

座っている方が腰にかかる負担は大きい。



意外にも立位のほうが座位よりも椎間板にかかる力が40%も少ないという事実、皆さんはご存じでしたか? 楽に立っているときに腰椎の椎間板にかかる力を100としたとき、背もたれのない椅子に真っすぐ腰かけたときは40%増しの力がかかります。一番負担がかかるのは10kgの荷物を下げて20°前傾した姿勢。この時、楽に立った時の姿勢に比べて立った状態では1.2倍、座った時はなんと2.5倍もの力が椎間板にかかっています。(左図)

普段私たちは、腰をかけた立ったりと、色々な姿勢で日常生活を送っています。特に、デスクワーク中心の仕事が多く、座りっぱなしの方、床にある重い荷物を持ち上げる動作をする時は、腰に想像以上の負担がかかっていることを覚えておいてください。

参考文献: 腰痛・肩こりの科学 著=荒井孝和

肩こり・腰痛に効く！姿勢チェック、ストレッチ、エクササイズ

まずは姿勢チェックを行い、ご自身のカラダを評価していきましょう！

Check 1

Q.1 楽に立ったとき、手の位置は？
手の甲が前を向いている→YES or NO

Check 2

Q.2 楽に立ったとき、横から見た背中の中の位置は？
背中が丸まったり反ったりしている→YES or NO

Check 3

Q.3 楽に立ったとき、後ろからの姿勢は？
肩甲骨が外側に広がっている→YES or NO

これらのチェックに1つでも当てはまる方は、正しい姿勢を獲得するためのストレッチ&エクササイズが必要です！

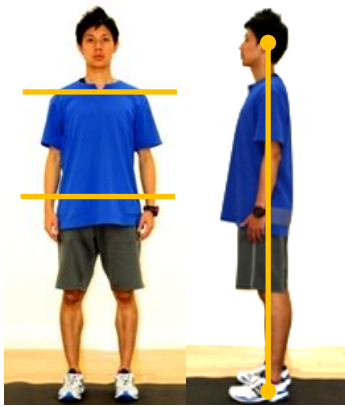


図1. 正しい姿勢

■ 肩こり・腰痛を改善させるためには正しい姿勢から

ヒトは二足歩行という腰に負担のかかるリスクを背負って進化を遂げてきました。そのため肩こりや腰痛という問題を今日まで抱えながら生きてきました。一方で、それらに悩まされることなく快適に生活している人の中にはたくさんいます。それらの違いはズバリ日常からなる不良姿勢に問題があります！私たちの背骨は二本の足で支えられた骨盤の上に立っている1本の棒だと例えると、体を動かすと骨盤は前後左右に動いたり傾きます。その度に骨盤の上の棒(背骨)は、バランスを取って真っすぐの状態を保たなければなりません。この棒を安定させるためには少なくとも2本の支持策(ロープ)が必要で、もしも棒が一方に傾けば、その反対側の支持策が働いて棒が倒れないようにしなければなりません。この場合の支持策は、人間の体で言えば筋肉となります。つまり、日常の動きに対して関節や筋肉を維持してしっかり働かすことが良い姿勢を作るカギとなります。良い姿勢とは背骨を含めた体を支えている筋肉が常に働き、重力に対してしっかりと拮抗している状態のことです。具体的には体を横から見たときに耳→肩→股関節→膝→外くるぶしが一直線になっている姿勢だと言われています。(左図参照)

肩こり・腰痛改善！正しい姿勢を獲得するためのストレッチ&エクササイズ

肩こりに効く肩上部のストレッチ

- 左手で反対側の手首を持ち、肩甲骨を下へ下げます。
- 肩甲骨を下けている側とは逆側に首を傾け軽くアゴを引きます。

左右10秒2セット

肩こりに効く肩甲骨周辺筋のストレッチ

- 両手を伸ばし、指先をしっかり前に伸ばします。
- 肘を曲げ、背中が反らないように肩甲骨をしっかり寄せます。3秒かけてゆっくり伸ばし、3秒かけて寄せます。

10回2セット

不良姿勢を改善させる胸のストレッチ

- ボールの上に両手を置き、肘を90°に曲げカラダを少し前傾させておきます。
- 胸を床にくっつけるように体重を乗せ、胸を大きく張ります。

10秒2セット

正しい姿勢を獲得するための肩甲骨周りのエクササイズ

- 手の甲を床につけてうつぶせになります。
- 肩甲骨を背骨のほうへ寄せる感覚で腕を外に捻りながら上体を少し上げます。3秒かけて動かし、3秒かけてゆっくり戻し、繰り返します。

10回2セット

腰痛改善！おしりのストレッチ ①

- あお向けになり、右足を反対の膝に引っ掛けます。
- お腹をへこますことを意識しながら、ゆっくり胸のようへ両手で左側の膝を持ち引っ張ります。

左右10秒2セット

<ポイント>
おしりの筋肉は緊張しやすい箇所なのでゆっくり行うことがポイント！おしりの柔軟性をアップさせるだけで腰にかかるストレスが軽減されます。

腰痛改善！おしりのストレッチ ②

- 左足を右側に曲げて、右足を組んで床に座ります。両手は右膝をかかえこみます。
- 背中が丸くならないように、膝を反対側の肩へくっつけるように膝を体の方へとゆっくり引っ張ります。

左右10秒2セット

<ポイント>
楽に立った時、つま先が外側を向いていればこの筋肉がコリ硬まっている可能性大。しっかりと筋肉をストレッチしておしりの緊張を緩めていきましょう。

腰痛改善！太もも付け根のストレッチ

- 右膝を立て、両手は膝の上に軽く添えます。左足を後ろへ出して左ももの付け根を伸ばします。
- 左手を上げて、上体を右側に倒して体の側面をしっかり伸ばします。

左右10秒2セット

<ポイント>
この太ももの付け根にある筋肉が硬くなってしまうと腰が前方に引っ張られて結果的に背骨(腰椎)に大きいストレスがかかります。デスクワーク中心の方はしっかり伸ばしておきましょう！

オシリを持ち上げた時、腰が反らないように注意しましょう！

NG!

正しい姿勢を獲得させるためのおしりのエクササイズ

- あお向けになり、両手は横に軽く置きます。ミニボール(なければクッションやタオルなど)を膝に挟みます。
- お腹をへこませておしりを持ち上げて足から胸一直線にしながら3秒かけてゆっくり上げて、3秒かけてゆっくり戻します

10回2セット

正しい姿勢を獲得するためのお腹のエクササイズ ①

- あお向けになり、ミニボール(なければクッションやタオルなど)を膝に挟みます。
- 腰、背中をしっかりとマットに押し付けながら上体を起こします。3秒かけてゆっくり起こし、3秒かけて戻し、繰り返します。

10回2セット

POINT!
内モモを刺激することで更に効果アップ！

正しい姿勢を獲得するためのお腹のエクササイズ ②

- うつぶせになり、マットに肘とひざをつけます。
- お腹をへこまし、体が一直線になるよう姿勢を保ちます。

30秒間この姿勢をキープ 2セット