

# コンディショニングkinada首肩こり撃退マニュアル1

## A) <sup>くび かた いた</sup>首肩痛み

### 症状

ずっと座っていると痛い。

夜に寝て、朝起きると痛い。仰向けで、枕が合わないと感じる。

上を向くと痛い。

後屈が困難

車の運転や、ソファに座るとつらい。

### 首の痛みに共通する日常生活

仕事がデスクワーク

スマホを<sup>ナガジカン ショウ</sup>長時間使用し、<sup>シタ ム</sup>下を向く。

猫背である。

運動不足

股関節が硬い。

身体が硬い。

長時間の座る姿勢が多い。

あなたの症状はどうでしょうか？

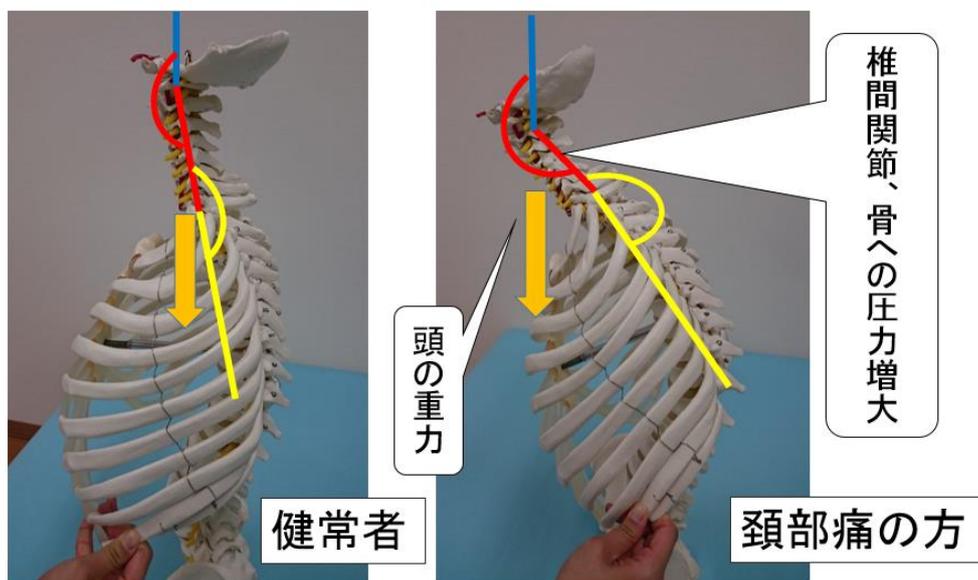
あてはまるものが多い方はこのまま読み進めてください。

### 首肩の痛みの原因は？

①猫背で頸椎が前に曲がってしまい、椎間板の圧縮力がかかり、しかも長時間になっているからです。

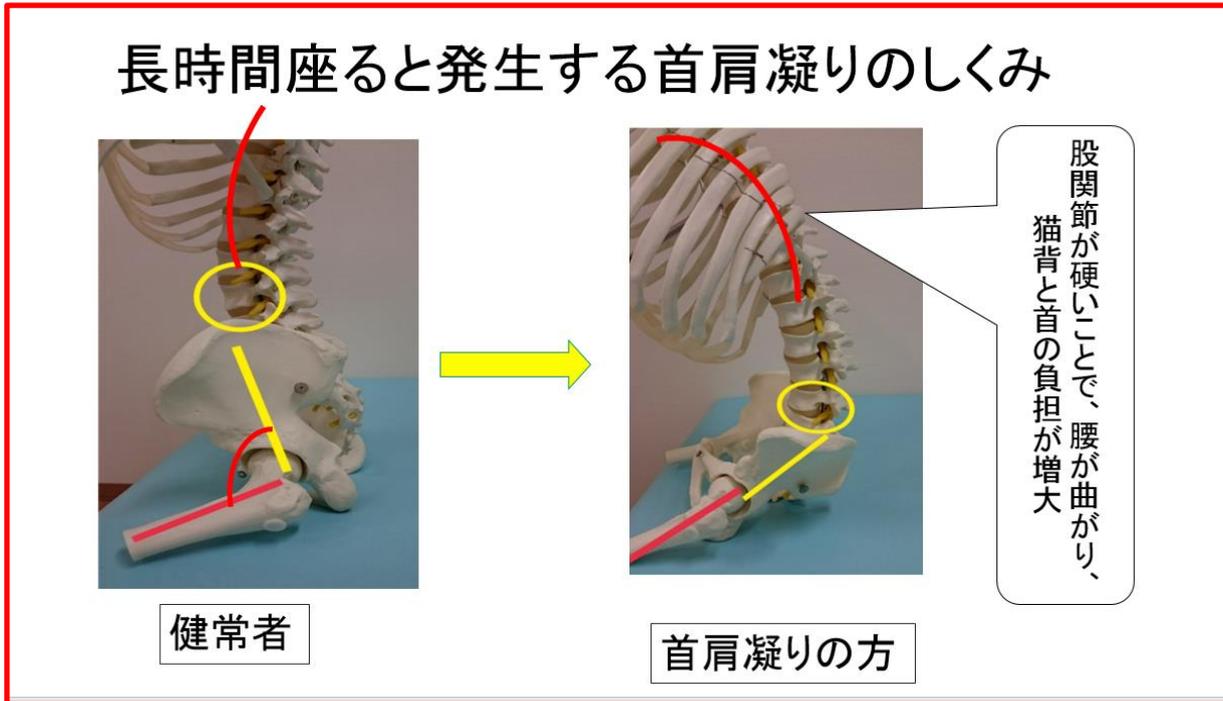
下図をご覧ください！

## 長時間座ると発生する首の痛み



②股関節が硬いと、骨盤が後ろに倒れ、それが猫背と首の負担を増強させているからです。

下図をご覧ください！

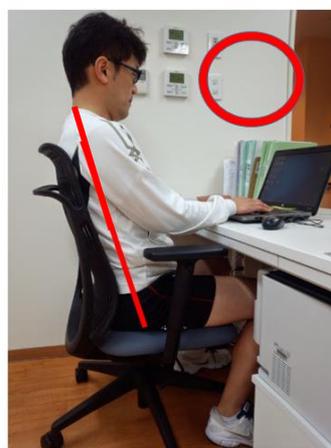


では、日常生活で気を付けることは何でしょう？

- ①座る姿勢が猫背にならないこと。
- ②長時間座りっぱなしを避け、立ったり歩いたり、背伸びをしたり、姿勢を変えましょう。

### 椅子に座る姿勢

脊椎骨盤専門  
コンディショニングkinada



### 椅子に座る姿勢





クッションなどで  
骨盤が後方に  
倒れないように！

## 椅子に座る姿勢



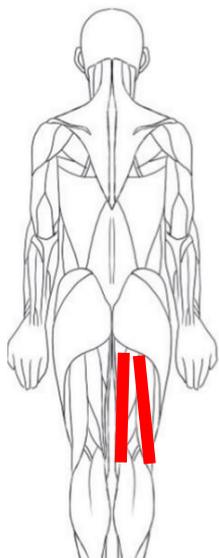
脊椎骨盤専門  
コンディショニング  
kinada

クッションなどで  
骨盤が後方に  
倒れないように！

## 自分で出来る予防法は？

- ①テニスボールでの筋膜リリース
- ②動的ストレッチ

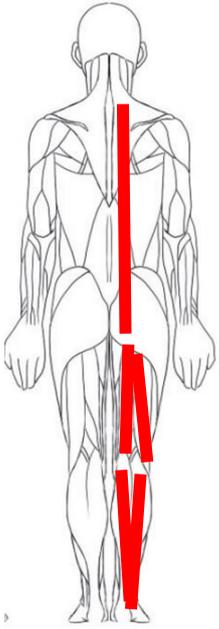
①筋膜リリース(ボールでのマッサージ)1か所5~10分程度、いた気持ちいいくらいの感覚です。



## ボールでのマッサージ



脊椎骨盤専門コンディショニングkinada



## ②動的ストレッチ

5秒間は伸ばしていきましょう！

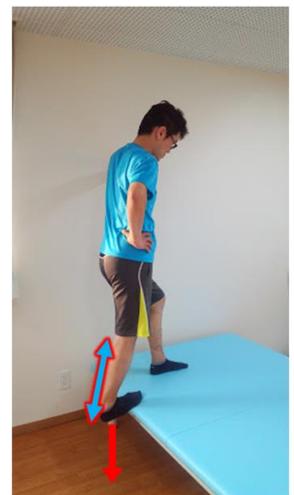
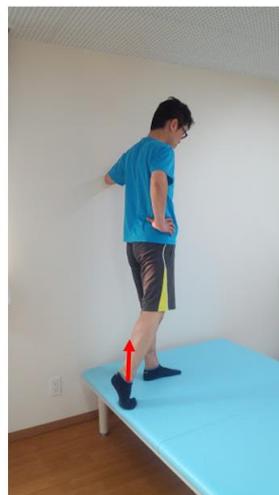
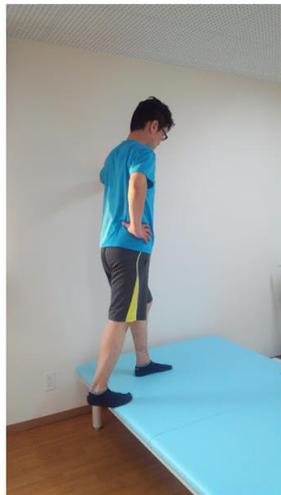
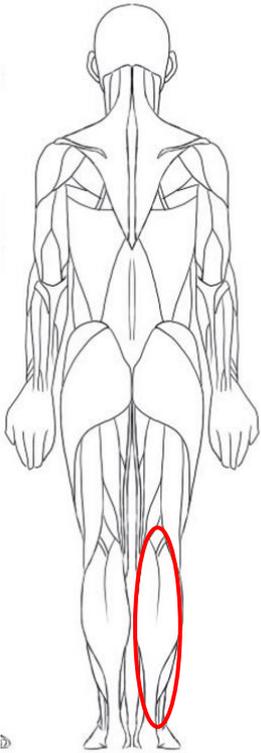
### 段差を利用したふくらはぎのストレッチ



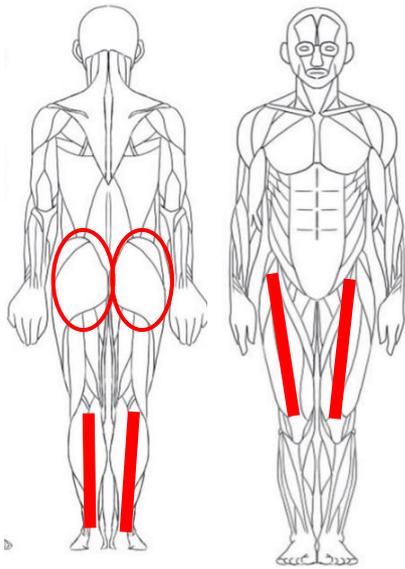
踵を地面  
の方向へ  
下げる！

踵の上げ下げをゆっく  
りとストレッチ  
するように、  
5回ずつ交互に  
3セットを1日2回！

脊椎骨盤専門  
コンディショニングkinada



※階段のない場合、玄関などの段差を利用します！



## 股関節のストレッチ



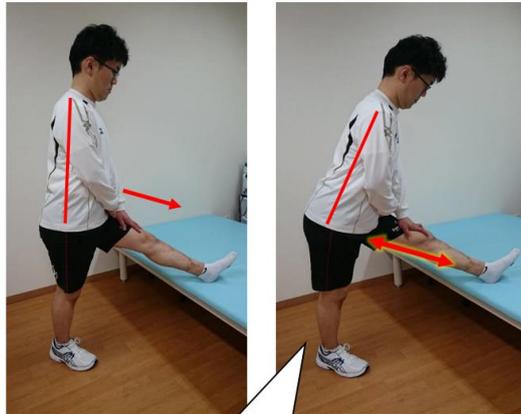
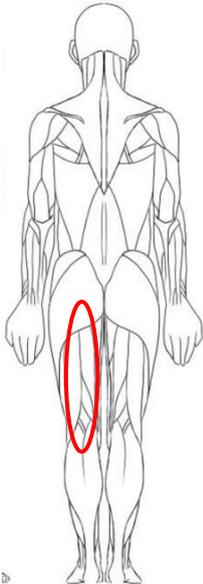
お尻を前の下方向に!  
5回×2セットを  
1日2回!



階段がない場合、  
椅子や段差など利  
用して下さい。

脊椎骨盤専門  
コンディショニングkinada

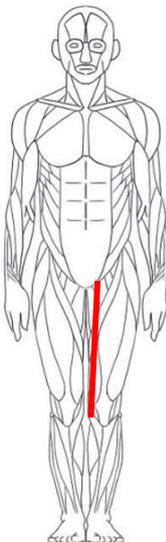
## 太もも裏のストレッチ



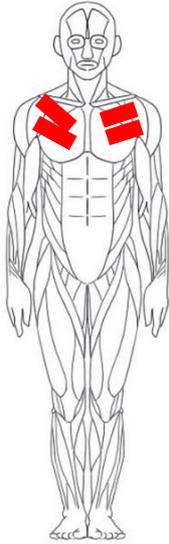
背筋は伸ばしたまま  
で!

5回×2セットを

## もも内側のストレッチ



背筋は伸ばしたまま  
で!  
お尻を矢印の方向に引  
き下げる!



## 棒体操

- 肩甲骨周囲筋の運動により、猫背姿勢の改善を図る。

①、②とも5回  
2セットずつ



これを5回!

①



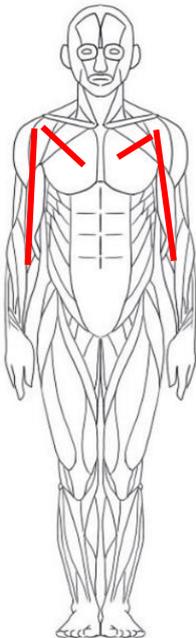
②

これも5回!



脊椎骨盤専門  
コンディショニングkinada

## 棒体操



これも5回!

③



これも5回!

④



握りを逆に!

脊椎骨盤専門  
コンディショニングkinada

## 自己紹介

喜名田健二郎

脊椎骨盤専門コンディショニングkinada代表

しぶやわくわくきなちん健康クラブ代表

・1973年鹿児島県生まれ。20歳のときに交通事故で左下腿骨折、骨盤骨折し、その入院経験から、理学療法士になる。

・平成11年に春陽会中央病院に勤務し、人工股関節、膝関節、脊椎手術、骨折など、整形外科の最先端のリハビリテーションを経験する。外来でも腰椎頸椎椎間板ヘルニア、腰部脊柱管狭窄症、変形性股関節症、膝関節症など15年で延べ5万人のリハビリテーションを経験する。

・平成26年渋谷区の参宮橋脊椎外科病院、リハビリテーション室を開設し脊椎外科の最先端手術のリハビリテーションを手掛ける。

・平成28年脊椎骨盤専門コンディショニングkinada開設

首腰ヘルニア、狭窄症、腰痛症、首肩こり、手術後リハビリ、産前産後など、脊椎骨盤に関するすべてに精通し、筋膜施術、ストレッチ指導の専門家として従事する。

有益な情報を届ける、本物を提供する。根本の原因に着目し、再発しない。整体やマッサージに頼らない根本の体づくりを目指す。



コンディショニングkinada

代表：喜名田健二郎

東京都渋谷区上原1-35-9 YYビル代々木上原第1-2B

TEL:090-9583-8772

[ホームページ：http://spine-conditioning.com/](http://spine-conditioning.com/)

[Facebookページ：https://www.facebook.com/kinad](https://www.facebook.com/kinad)

[Eメール：spine.conditioning@gmail.com](mailto:spine.conditioning@gmail.com)