

体のいたる所の骨が変形して生まれたコンプレックスから骨に興味を持ち、「ほねつぎ」の道を志す。鍼灸師・柔道整復師としてこれまで24年間に延べ10万人以上を施術。日々の施術の中で、手を伸ばす健康法を確立。日本では珍しい「手の整体」を求めて全国から患者が来院している。著書に『身長は伸びる！子どもはもちろん！大人になっても』(自由国民社)など。



肩こりに悩む人は、腕が短くなっている可能性大。  
肩や背中の筋肉が緊張して腕が縮んでいることが、コリの原因に。  
縮こまった腕を「ぐるぐる腕回し」で伸ばしましょう！

1日  
14秒

## 慢性肩こりをスッキリ解消！

### ぐるぐる腕回し

① 手を伸ばし、腕の長さを確認

② 片手を上げる

③ 前回し7回

④ 後ろ回し7回

指先を伸ばす

背筋を伸ばす

反対側の手でわきの下を押さえる

指先は伸ばす

手のひらは内側に

手のひらは内側のまま

できるだけ速く行くと手の重みと遠心力でより伸びやすく！

鏡の前で両手をまっすぐ上げ、左右の腕の長さを確認する。

①に戻って腕の長さを確認  
両手をまっすぐ上げ、腕が伸びていることを確認した後、反対の腕も同様に回す。

正しく行わないと、効果半減！  
次の項目をチェックしましょう。

#### チェックポイント

- 確実に手を伸ばすため  
片側ずつ行う
- より伸びやすくするため  
できるだけ速く回す
- 肩甲骨を安定させるため  
脇の下を押さえる

#### ● 肩こりに悩む人は、腕が縮んでいる!?

スマホやパソコンを長時間使っていると、肩や背中の筋肉が緊張して硬く縮こまり、知らぬ間に腕が短くなってしまいます。じつはそれこそが、肩こりの原因。解消するには縮んだ筋肉を伸ばすことが必要です。

特に重要なのが、身体の深部にある「インナーマッスル」。インナーマッスルは表面からほぐすことはできませんが、腕を伸ばすことで骨が引っ張られるため、インナーマッスルを刺激して緩め、コリをほぐすことができます。

腕を伸ばす方法は、腕を勢よく回すだけ。回してほぐすことで関節内に適正なスペースが生まれ、腕が伸びます。関節のコンディションが良くなると筋肉も緩み、血流もアップ。

腕の長さは1日で元に戻るので、継続して行うことが重要です。歯磨きや入浴など、毎日の習慣のついでに取り入れて、無理なく続けましょう！

● 痛みや違和感がある場合はすぐに中止してください。