



な	で	な	で	の
不	思	議		

皮膚をなでると筋肉がゆるむ！？…

「東 順子のミラクルストレッチ」という、ちょっとアヤシゲなタイトルにもかかわらず、あちこちの講座で多くの受講生を笑顔にしているコンテンツがあります。

スキンシップの健康効果を瞬時に理解していただくのに本当に役立つのです。

とりあえず、やってみましょう。

「うしろに反る」という動作で、ビフォー・アフターを比べるというものです。

- ① まず、足を肩幅に開いて立ちます。
- ② 両手を腰（ウエストの後）に当て、天井を見上げてから、上体をゆっくり後ろに反らします。どこまで見えるか覚えてください。
- ③ 胸をこすります。右手のひらで左胸をゴシゴシ 20 往復こすります。洋服の上からで大丈夫です。同じように左手のひらで右胸を 20 往復こすります。
- ④ ①と②の動作をやって、反り具合を比較してください。先ほどより見える範囲が広がったと思います。

だいたいみなさん「えっ？」という顔をされます。

ただ胸をこすっただけなのに、腰が柔らかくなった感じがするのです。実際には、胸の筋肉がゆるんだので、うしろに反りやすくなったのです。

筋肉を強く揉んだのでも押したのでもないのに、皮膚を撫でることで、筋肉はかなりゆるむのです。つまり、リラックスして、からだが楽になるということです。



ストレッチと「なでなで」のコラボ…

身体が硬いと、疲れやすいし、腰痛や肩こりなどになりやすいです。そして危険を避けようとする瞬間、通常より大きな動きをしようとすると、腱を切ってしまうたり、肉離れになったり、骨に直接力が加わって、骨折ということにもなりかねません。

身体が硬いと怪我しやすいですよ。といっても、どうすればいいのか、ストレッチは痛いからイヤだし…という方が少なくありません。

そういう方は、ストレッチをするときに、筋肉が突っ張って痛くなりかけたところで、突っ張った部分を「なでなで」してみてください。ちょっと楽になるはずですよ。楽になるということは伸びているということですので、もう少し伸ばし、さらに「なでなで」。その繰り返しで、ジワジワ伸ばしていくと、そんなにつらくありません。ぎゅうぎゅう引っ張るストレッチは、もうやめましょう。

筋トレやストレッチは個人レッスンも可能です。1時間 3,780 円(税込)
ご相談ください。
0229-32-5473



「なでなで」は、体の武装解除…

ストレスは怒り・不安・受け入れがたいこと、だけではありません。生活の変化や新しいことに挑戦する時も一種のストレスです。ストレスがかかっているときは心も体も、「戦いモード」または「逃げモード」になります。それはつまり、緊張しているということです。普通は、一段落したら安心できる場所や、状況、人間関係によって、ストレスを解放し、心と体の健康を保つのですが、あまりにもストレスが大きく、解放する方法がないと、体は緊張のかたまりになってしまいます。

どこを揉んでも痛い人や、軽く触れるだけでも痛い人は、無意識に緊張しているのかもしれない。リフレッシュの方法はいろいろありますが、マッサージもその一つです。

マッサージの基本は「なでる」「こする」という皮膚への刺激によって筋肉をゆるめ、つまりからだを武装解除しているのです。優しい手の施術を受けた後、お客様は「体が軽くなった」とおっしゃいますが、これは体のいろいろなところがゆるんで、可動範囲が広がったために、動きが楽になっているのです。

どうしてゆるむんだらう？…

メカニズムについて諸説ありますが、私たち施術者はずっと前から知っていました。

「反射区を刺激すると対応する部分がゆるむ」この現象を、筆者は数えきれないくらい実験し、何度でも再現できます。講座で、「反射区」をご理解いただくためにいつもやっています。でも、実は反射区ではないところをなでたりこすったりしてもゆるむのです。なでる以外にも、ちょっとした体の動きによってもゆるみます。

これについては、能の身体理論の専門家である安田登さんの著書に「脳神経システム」だと書いてあります。（疲れない体をつくる「和」の身体作法／祥伝社）

つまり、ごく簡単に言えば、脳神経システムを使って、体に「もう武装しなくていいんだよ」と伝えるということなのです。からだは意外に「無駄に」緊張していて、それを取り除けば、柔軟性が戻るといったものです。

いたいいたいのとんでけ！…

これは、子供だましのオマジナイではありません。科学的根拠のある痛み解除の方法です。やり方をご説明しましょう。

お子さんが痛くて泣いているとします。そうしたら、まずは痛い場所の確認です。「どこ？」「ここ？」と、必ず触って確認します。子どもは「ちゃんと気にかけてもらっている」と思って安心します。次に、小さい子なら膝に抱っこしてあげましょう。この時点で子どもは「もう大丈夫」と、さらに安心します。すると血管やリンパ管が開きます。そこで、痛いところを温かい手のひらでなでてあげると、リンパ管を通して痛み物質が流れ去ってしまいますので、本当に痛みがなくなるのです。

ここで大切なのは、安全確保と温かいなでなでです。これは、おとなだって同じです。ストレスを感じたら、居心地の良い場所に一時避難し、「なでなで」をはじめとする、ストレス解消策を「自分のために」やってみましょう。「なでる」「さする」で、いろいろな痛みや辛さの半分くらいは解決すると思っています。