

肋骨を整えて健康に！肋骨の役割とストレッチ方法

後編

肋骨が硬くなり開いたままになる原因とデメリットについてお教えしていきます。肋骨が硬くなる原因として、以下のよう
な生活習慣が考えられます。

長時間の同じ姿勢 猫背や前かがみの姿勢 スマホの長時間使用 ストレスによる緊張状態 口呼吸の習慣

これらが習慣化すると、肋骨の動きを支える筋肉（肋間筋や横隔膜）が硬くなり、十分に機能しなくなります。その結果、呼吸が浅くなり、代謝が低下。血流も悪くなり、冷えやむくみ、肩こりなどの不調を招くこともあります。また、肋骨が開いた状態が続くと、ウエストが広がり寸胴に見える原因にもなります。逆に、しっかりと息を吐き切ることができれば、肋骨が閉じ、ウエストのくびれができやすくなります。

肋骨を柔らかくするメリット

肋骨を動かし、深い呼吸ができるようになると、以下のようなメリットがあります。

代謝が上がり、痩せやすい体質になる・肋骨が締め、ウエストのくびれができる・姿勢が改善される・血流が良くなり、冷えやむくみ、肩こりが軽減する・睡眠の質が向上し、疲れにくくなる・内臓の活動が活発になり、消化促進 など・・・

このように、肋骨の柔軟性を高めることは、美容・健康の両面で大きなメリットをもたらします。



✓ 肋骨の柔軟性をチェック！ ご自身の肋骨の状態を確認する方法として、以下のチェックを試してみましょう。

- 1.鏡の前に立ち、ゆっくり鼻から息を吸います。
- 2.このとき、肩が上がるようであれば、肋間筋や横隔膜がうまく使えていない可能性があります。
- 3.息を吸ったときに肋骨が前後左右に広がり、吐いたときに中央へしっかり戻れば、正常な状態です。
- 4.もし肋骨が動いていない場合は、ストレッチを取り入れて改善しましょう。



肋骨の 基本 ストレッチ

肋骨の動きを確認する

- ①胸の真ん中（胸骨）に手を当てて、大きく深呼吸します。
- ②吸うときに胸骨が持ち上がり、吐くときに下がるのを感じてください。

片側の肋骨を動かすストレッチ

- ①右手を右側の肋骨に当て、左手で胸骨を軽く押さえます。
- ②右肩を少し上げながら、右側の肺に空気を入れるイメージで息を吸います。
- ③右肩を下ろしながら息を吐き、これを数回繰り返します。

肋骨を左右交互に動かすエクササイズ

- ①肋骨の片側だけを動かす感覚がつかめたら、左右を交互に動かしてみましょう。
- ②体幹の安定を意識しながら、肋骨の柔軟性を高めます。

当院で施術を受けた患者様の声

当院に来院される前はどんな状態でしたか？



私は椎間板ヘルニアと脊椎管狭窄症で歩行できない時もあり、長い間苦しんでいました。そんなとき偶然、知人から「自分も腰痛があったが治療して今は痛みが出てない」と言うので、ダメ元で治療院を紹介してもらいました。



そうだったんですね。どのようなときが一番つらかったですか？



10年前に狭窄症の手術もしましたが、再発してしまい、死ぬまでこの痛みや痺れの不快感と付き合っていくんだと諦めていました。



実際に施術を受けられて変化はありましたか？



普通の整体院や整骨院のようなマッサージやストレッチ的な事はなくて、私の症状を確認しながら身体の使い方や歩き方を説明、指導していただきました。治療は物足りなく、もっとグイグイやってほしい気持ちでしたが、通い始めてから腰痛が出なくなった事にびっくり！



治療を始めてすぐの時は、今のような状態になれると思っていましたか？



半信半疑で、どうせ治らないだろうと思いながら通院していました（笑）ちょっと調子が悪くなりかけても、先生から教えていただいた股関節の使い方を練習すると、それ以上悪化せず知らないうちに痛みが消えています。すごく頼りになる先生です！



Check!

当院では腰の痛みやしびれの症状でお悩みの方も多くいらっしゃいます。“一生歩けるを当たり前に”という当院の願いから、歩けなくなる可能性のある腰のお悩みは少しでも早い段階で改善していただきたいと考えています。初めての方は初回8,900円のところ、1回2,980円で治療を受けていただくことができますので、腰のことで気になる症状やお困りの症状がある方はお気軽にご予約ください。まずは原因やセルフケアを知りたい方は右のQRコードからホームページをご参照ください。



アスパラガスとミニトマトのツナサラダ

目安
15分



材料 3人前

- ・アスパラガス・・・・・・・・・・3本
- ・ミニトマト・・・・・・・・・・6個
- ・ツナ水煮缶・・・・・・・・・・50g
- （A）オリーブオイル・・・・・・・・小さじ2
- （A）レモン汁・・・・・・・・・・小さじ2
- （A）粗挽き黒胡椒・・・・・・・・小さじ1/2
- （A）塩・・・・・・・・・・小さじ1/4

今回は『アスパラガス』を使った簡単レシピをご紹介します。アスパラギン酸というアミノ酸が多く含まれており、エネルギー代謝をサポートし、疲労回復に役立つとされています。また、カリウムも豊富で、体内の余分な塩分を排出し、血圧を安定させる働きが期待できます。さらに、抗酸化作用のあるβ-カロテンやビタミンCも含まれており、免疫力を高めたり、肌の健康を維持したりするのに役立ちます。

- 1 ミニトマトのヘタは取っておく。
ミニトマトは4等分に切る。
- 2 アスパラガスは根元から1cmほどを切り落とし、根元から1/3ほどの固い部分をピーラーで剥き、2cm幅に切る。
- 3 耐熱ボウルに入れてふんわりとラップをかけ、600wのレンジで1分加熱し、粗熱を取る。
ボウルに（A）を入れ、よく混ぜ合わせミニトマト、アスパラガス、ツナ缶を加えて全体に味が馴染むように和える。

- 4 器にもりつけて完成♪

1



3



4

