

お家で手軽に『筋膜リリース』

ボールを使って肩こりや足のむくみを改善しよう！【肩こり

『筋膜リリース』＝筋膜のねじれやよじれを解きほぐす方法のこと！

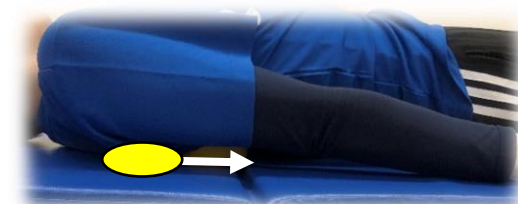
そもそも「筋膜」とは、筋肉を包み込んでいる膜のこと。

筋膜は筋肉だけでなく、内臓や神経など身体全体を包み込むように張り巡っているため「**第二の骨格**」とも呼ばれています。身体の様々な動作(長時間同じ姿勢や偏った動作)によって筋肉がこり固まることで、筋膜はねじれて伸張性を失い、身体の動きを制限されてしまいます。また、リリースとは「Release：解き放す、開放する」という意味。

筋膜のねじれやよじれを解きほぐすことで、こり固まった筋肉をゆるめ「肩こり」や「むくみ」が改善するだけでなく、身体の動きがスムーズになり全身の不調を整えることができます。

テニスボールや軟式野球ボール
(柔らかすぎず硬すぎないボール)
を1つ用意しよう！

- ①肩甲骨と背骨の間にボールをセットし、ゆっくり体重を乗せます
- ②じわじわ沈んでいくように、少しずつ体の力を抜いていきましょう
- ③呼吸は止めず、リラックスしながら1～2分程度キープ
- ④ボールの位置を徐々に下へずらし、①～③を繰り返します



肩に手を置いて、
肘で円を描くように
ゆっくり回していき
さらにほぐすのも◎



初めは痛い！と感じる方もいらっしゃると思います

力の加減は気持ち良いと感じるところで調節し、**慣れるまでは押し当てるだけでOK！**

※『かなり痛い！』と感じる強さで行い続けても、逆に筋肉がこわばり怪我につながるのでやめましょう