



# PT中根のセルフトレーニング

## ほぐして血行改善

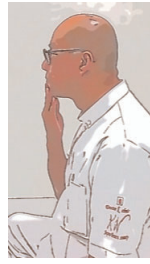
リラックスして筋肉の緊張をほぐします。温めたりストレッチ、マッサージ、バイブレーション（振動）などの血行を改善させる方法があります。筋肉が固まって血行障害を起こしている場合にはこれらの方法が有効です。お風呂場でのストレッチをお勧めします。また、寝るときは首を冷やさないようにしましょう。

### 基本姿勢



良いポジション

手でアゴの先をおさえて頭の重心が身体の中央（両肩の上）に位置するように**始めのポジション**をとります。背筋を伸ばして座高が高くなるように基本姿勢をとります。



悪いポジション

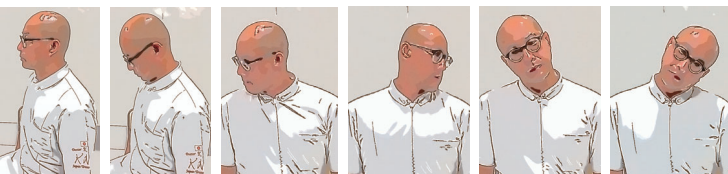
## 表層部の筋肉のストレッチ

基本姿勢から両肩を下げ胸の前で両手の甲をあわせ背中を丸めます。**始めのポジション**をキープしながらアゴは引いたまま頭を前方、斜め前方、側方に5~10秒間たおします。リラックスして通常の呼吸を意識してください。次に、身体をそらせて両肩を上げながら肩甲骨を内側によせます。頭を後方、斜め後方、側方にたおします。



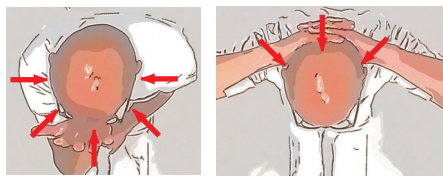
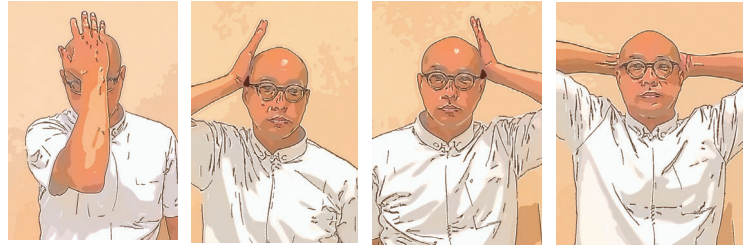
## 深層部の筋肉のストレッチ（イエス・ノー）

基本姿勢から頭を上下にうなずく（イエス）ように動かします。頭を左右にイヤ（ノー）をするように動かします。頭を左右にたおします。ゆっくり、軽く、3秒以上かけて、10回以上繰り返します。



## 深層部の筋肉のトレーニング

**始めのポジション**をキープして手のひらに力をいれて頭をじんわりと時間をかけてプッシュします。頭が動かないように10秒間徐々に力をかけます。



後方からは両手を組んで力をかけます。さまざまな方向からおこないます。

## その他の深層部の筋肉のトレーニング

ベッドのはしから、首から上を出してさまざまな位置で頭を保持します。できるだけ長時間、頭の位置を保持できるようにしていきます。

ゴムボールを頭と床の間にはさみます。下方、中央、上方でボールがずれないように、10秒間、頭でボールをおさえつけます。



## 表層部の筋肉のトレーニング

ゴムチューブやダンベルなどを使って両肩を上げ下げします。このときも頭を前方、後方、側方などさまざまな位置でおこなうと効果的です。それぞれの筋肉に必要なセルフトレーニングをお勧めします。

