

首はその名の通り 全身の“ネック”となる部分！

上手な枕の使い方 ネックストレスを解消！

首に不具合があると、その影響は首の動作だけに留まらず、全身の機能やメンタルヘルスにまで及びます。なぜ「首」という1ヵ所が悪くなると、全身にまで影響が及んでしまうのでしょうか？その答えはとても明白です。私たちの生命を司る大切な器官が、**首という細い場所に集中している**からなんです。神経の束である重要な器官「脊髄」、脳に血液を届ける「血管」、吸い込んだ空気を肺に送る「気管」、食べたものを胃に送る「食道」、交感神経と関係の深い甲状腺ホルモンを分泌する「甲状腺」もまた、首にあります。首（頸椎）は頭を支えるだけでなく、人間の生命活動を支える大切な情報を流す連絡路としての大切な機能があります。脳は生きる為に常に身体中に指令を出し続けています。脳から出た指令は、頸椎を通り各器官へと伝えられます。そのスタート地点である頸椎がゆがむとどうなるのでしょうか？捻れた道を勢いよく流れる事は出来ません。そしてうまく情報が流れずに必要な場所まで必要な量がたどり着く事が出来なくなってしまいます。情報が全て送られてこないと各器官はうまく活動が出来なくなってしまうのです。そして**頸椎に負担がかかると首周辺の筋肉も緊張**してしまい、血液もうまく循環できなくなってきます。



その結果、頸椎の上にある脳も血液が不足し、栄養が行き渡らないのでうまく機能しなくなっていきます。このように身体も脳も徐々に機能低下が起きていきます。頸椎がゆがむという事は、ただ首や肩に痛みやハリが出るだけではありません。例えば、**自律神経失調症や内臓機能の低下、手足の感覚がおかしい、全身のだるさ、めまい、むくみ、進行してしまふと鬱など...**数えればきりが無いほどの症状を引き起こす原因になってしまう場合もあるのです。

・ 大切なのは、首への負担を減らしてリラックスさせること ・

＼ こんな枕はダメ！ ／

× 頸椎のカーブに合わせた枕



頸椎は神経・血液・リンパ液など全てが通る「循環」のキーポイントであり、呼吸のしやすさにも関係があります。例えば赤ちゃんが首のカーブに合わせたふかふかの枕を使用すると具合が悪くなることあるのはこのためです。温かくて気持ちいいかもしれませんが、首だけを支えすぎないようにしましょう。

＼ 正しい枕の選び方！ ／

○ 首をリラックスさせる枕



後頭部～肩までを適切な硬さでしっかり支えてあげることで、首にかかっている圧力を減らし、循環や呼吸のしやすさを改善させることができます。特に呼吸により酸素をしっかりと取り入れることは、体を回復させるための重要な働きのため、「呼吸しやすい枕」を選ぶことが大切です。

寝ているときも起こっているリラックスしている“つもり”状態

毎晩、寝ているときは首はリラックスをしているはずがこの頸椎1番のゆがみによって、**リラックスしている“つもり”**の状態になってしまう事があるのです。頸椎は7つあり、中でも頸椎1番といわれる頭のすぐ下にある骨が正しい位置にあるという事が重要になってきます。カイロプラクティックという技術の中では**「頸椎1番を正常にすればどんな病気でも改善させる事が出来る」**とまで言われているほど重要な骨です。それはこの頸椎1番のゆがみが改善すると脳や身体の機能が、本来あなたが持っている自然治癒力を正常な状態に回復させるからなんです。

＼ 今日からできる！ ／ おすすめタオル枕の作り方

手軽にできる「タオル枕」の作り方

完成図

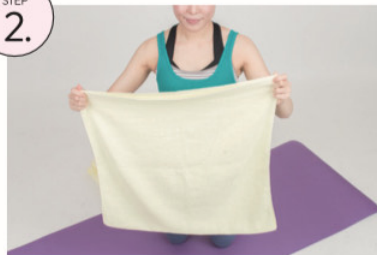


STEP
1.



まず、バスタオル3枚を用意します。使うのは60cm×120cmの普通サイズが◎
※小さすぎるタオルでは十分な高さにならず、大きすぎるタオルだと逆に高くなりすぎます。

STEP
2.



タオルを縦に半分に折ります。

STEP
3.



次に横に半分に折って、タオルを端からクルクル丸めていきます。※できるだけ固く巻くのがコツです！

STEP
4.



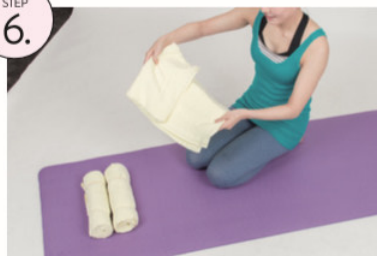
丸め終わったら巻いたタオルがほどけないように、両端の2か所を輪ゴムでとめます。

STEP
5.



この「巻きタオル」を2本作り、並べて置きます。

STEP
6.



巻いていない残りの1本のタオルは、縦に半分に折った後、横に1/3だけ折ります。

STEP
7.



6のタオルの重なっていない部分(2/3の部分)を2本の巻きタオルの上にかけて、1/3のタオルが重なっている部分を肩側に垂らせれば、完成です。

いまお使いの枕に
バスタオルをかけるだけでもOK★



- 1 枕の上にバスタオルをかけます。
- 2 枕からはみ出した部分を、高さが出るように折りたたみます。
- 3 肩がタオルの上に乗っていればOK！