

# セルフ整体

～理学療法士 山内義弘先生による～

## 首コリに・肩コリ・腰コリに

コロナ後遺症治療実績多数のヒラハタクリニック平畑先生が首や肩の対応編をご紹介頂いている、  
[YouTube 腰痛・肩こり駆け込み寺【山内義弘】](#) で無料配信頂いてる情報の確認用です

### 【首コリ解消】簡単20秒セルフ整体！手首が本当の原因！？

(2020/12/17配信) ～PS7

#### 首コリ初級編

親指のつけ根  
つまんで手首  
を下に3秒



親指を外側に開くと親指の付け根の腱の間にできる窪みの下の船状骨を親指の先端で押し、手のひら側の手首の線より1cm上あたりを人差し指でつまんだ状態で、手首を真下に3秒かけてストレッチで、手首から脳への誤情報をリセット。

### 【首こり解消ストレッチ】10秒スッキリ！ガンコな首コリ劇的改善

(2021/3/6配信) ～PS7

#### 首コリ中級編

小指のつけ根  
つまんで手首  
親指側に3秒



手首を背屈すると小指側に浮かび上がる骨の1cm上を親指で、真裏を人差し指で捉えた状態で、手首を自分の方に倒し、親指の方へ3秒かけて倒すのを3セット。難しければ、少し手のひらを自分の方に向けたまま親指を上へ。

### 【ガチガチ首こり解消】毎日1分！究極奥義「多裂筋ハイドロリリース」

(2021/4/17配信) ～PS4

#### 首コリ上級編

頭右・左手で  
止め、右手で  
背骨斜め上に



頭を右回旋し左手で動きを止め(背骨につける多裂筋収縮)、同時に右手で背骨の首に近い棘突起を斜め上にひっかけ上げ(多裂筋引き延ばし)を同時に行うことで、筋肉の繊維をバラバラにして、その状態を5秒で、頸椎と多裂筋の癒着解消。

### 【首こり解消】毎日30秒！ガンコな首こり改善「後頭下筋群のアルティメットハイドロリリース」

(2021/3/6配信) ～PS7

#### 首コリ免許皆伝

顎上げ後頭部と  
顎押さえ目線  
上で5秒で顎下へ



首は前湾曲  
背は後湾曲  
腰は前湾曲

顎を持ち上げ、下から後頭骨を抑え、違う手で顎を抑えて、目線は常に上向きに保った状態で、5秒かけて顎を前方に回転を、5セット。後頭下筋群の状態改善し背骨を自然なS字に戻し、呼吸を深くして、自律神経の乱れも改善。

### 【首こり/肩こり】ガンコなゴリゴリ音を根本解決！悩まない体づくり修行

(2021/9/9配信) ～PS7

#### 首コリ

鼻骨つまみ  
首の旋回を  
10回



鼻骨をつま  
みながら首  
を左右に  
10回

#### 肩コリ

左鎖骨右下  
に引っ張り肩  
旋回10回



左の鎖骨の内側を斜め右下に引っ張って固定したまま、肩を10回、回す

### 【首ストレッチ】毎日60秒！首コリ・詰まりを劇的改善

(2022/2/24配信) ～PS6

#### 首コリ

首と親指左右、  
首上掌外、首  
下掌内3秒で



肩幅に足を開き、手の親指を前にして両腕を垂らし、首の回旋に合わせて親指を同じ方向に倒す動作を3秒かけて10回。更に首の上下運動を、上を向くときは両掌を外側に開き、下を向くときは両掌を内側に、3秒かけてゆっくり5往復合計10回。

### 【ゴリゴリ腰痛】瞬間1分！ただ呼吸するだけのストレッチで解消

(2022/2/24配信) ～PS6

#### 腰コリ

頭右・左手で  
止め、右手で  
背骨斜め上に



座って辛い場合、親指を前に4本指を後ろでウエストラインから下に滑らせて指の間に骨盤に触れた状態で、2秒で吸って2秒で吐くを3回繰り返す。更に1秒で吸ったり吐いたり。立って辛い場合は、指を逆の状態。