

「働く」というのは
かつては身体を動かすことと
ほぼ同義だったと思われませんが、
最近は指先と目しか使わない、
そんな感じになってきてますね。

農林水産業は全て身体が勝負ですし、
何かを作るような作業も
機械化が進むまでは全身を使うものが
ほとんどだったと思います。

米を作った農閑期に稲藁で何かを編む、
ナントテのも全身運動になります。
轆轤を回すのも脚で回したりとか、
ミンシンなんかも学校で習ったヤツは
足踏みでした。

上手くやらないと逆回転してしまうという。

字を書くくんでも
本来は全身を使うものですが、
今は字さえも書きませんしね。

指先だけを千ヨコ千ヨコ動かすだけに
留まってしまうています。

神経は背骨から伸びていますので、
少なくとも背骨から指先までは
運動しているはずなんです。

いつもお伝えしているように、
身体の中の海がよく循環しない状態が
不調です。

指先を動かそうとするとき、
手首や肘、肩首、などを固めることで
指先を動かす方がほとんどで。

そうすると、当然これらの
固めた部位の循環は滞りますので、
冷えて、凝って、痛くなって、
ということになっていきます。

ですから、肩こりの最も有効な対処法は、
肘を温めることだったりします。

肘を温めることで
指先も肩も緩んで循環が促されます。

そうすると呼吸が浅くなっていったことにも
気づきますし、自律神経が
交感神経優位に傾いていたものが
副交感神経よりに戻ってきてくれます。

肩の筋肉、僧帽筋てヤツはかなり大きく、肋骨を半ば覆っていますので、肩が凝ってるということとは肋骨の動きも阻害して、つまりは呼吸がし難い状態にあるということですね。

温める時は水分が無いと奥まで熱が浸透しません。

だから使い捨てカイロなどでは表面しか温まらない。

熱が生まれるということは

そこに運動が必要で、お湯は水の分子が振動しているワケですね。

その振動が身体の中の海に伝わります。

遠赤外線なんかも身体の波長に合うんでしょね。

オススメは蒸しタオルですが、職場などではなかなか難しいですし、

箇所によっては寒い時期は大変だったりします。

今は使い捨てカイロも遠赤外線のものもあるようなので、そういったものも良いかもしれません。使ったこと無いけど。

っつーことで、予防法も「動け」ということに尽きます。

ピアノ奏者が情感的に弾く時はアクシヨンが大きくなりますが、本来はあぁじゃないとおかしいということですね。

テクニク的な部分とは少し違いますが、パソコン作業などでも思念を込めて文字をタイプするとか、そういうことは大切だったりするんです。

思いのこもった文章と、指先だけで打つ文章とでは伝わり方も変わってくると思います。

あとは、状況が許すのであれば、文章を口に出しながらタイプする、というのも方法です。

念を込めやすいという点と、

口を動かすという

また別の運動が加わりますし、

声を出すということとは

同時に耳も働くことになります。

目と指しか使っていないなかったところに

口と耳が加わるんですから、動きが倍増してますよね。

ひとつテクニク的な部分でいうと、

肩がコル方は指先を持ち上げる時に、

一緒に肩も持ち上げていて、

そのまま上げ続けたいまま作業をするので、

ずっと肩に力が入りっぱなしになるワケです。

力が入っているということでは？

循環が滞っているということですね。

出来るなら、肩甲骨を下げることで指先を上げれば良いのですが、これは難易度が高いので、簡単な方法としては掌を上に向ける。

掌を上に向けると、肩は下がりますので、始めでも途中でも何度でも構いませんので、掌を上に向ける瞬間を作っていました。それだけで肩こりは減らせます。