メルマガ管理人のみのわです。こんにちは♪

前回メルマガ「靴の履き方」の補足資料（新聞記事：子どもの靴教育）です。
https://smilewalk.club/wp-content/uploads/2019/03/img_0269-1.jpg
（文字が小さいですが目を凝らしてご覧ください）
子ども向けの記事ですが、大人も同じですよ。
先日のフォローアップレッスンでは、靴の履き方を変えるだけで歩き方が
格段によくなりました！！

今日のメルマガテーマは「枕が合わない　朝起きたら首が痛い」です。

春の日差しがあたたかくなりました。
「春眠暁を覚えず」

寝坊できたらしあわせ。です。
目覚ましで起きる毎日であっても、もっとつらいのは、その前に「痛み」で目が覚めてしまうこと。

朝から首が痛い、腰も痛い。
日中も痛い。いつも痛い。
肩こり腰痛だけでなく、しまいには頭痛。

「今日も気持ちよく目覚めた」と思えたらそれが健康の証！と言われていますから、
痛みで目が覚める朝なんていうのは、最悪に不健康なわけです。
みなさんはどうですか？

寝ていて首が痛いとなると、
やっぱりオーダー枕がいいのかというのは実はとっても安易な考えですよ。

自分に合う枕というのは本当に難しくて。
ベッドや布団との関係にもよるので、お店に行って計測して。
その時はよくても家帰ったら状況違いますからね。
合わないなんてこともありますし。
日中の活動により体の状態が変わってしまうため、どの自分に合わせるかというのもあります。

また、あなたの普段の姿勢が、寝ている時の首の痛みを悪化させているかもしれません。
またその寝ている時の姿勢が、いびきや、歯ぎしり、食いしばりの原因にもなります。
結果、顔がたるんだり、お口ぽかんとしたり、首にシワがよったり、ほうれい線がくっきりで、口角が下がったりマリオネットラインが出来上がったりすることにも。

普段から猫背だと、枕が高くなりますが、それは、猫背に無理やり合わせた枕なので、
寝入りはよくても途中から合わなくなります。
普段から、腰が反っていると、枕が低めになることが多いですが、
首の裏にうまく当たらないと、首の裏が浮いてしまって、首に負担がかかります。

たとえば、普段から猫背だったり腰が反っていたとしても、
運動などしてちょうどよいポジションになった日にはいつもしている枕があわなかったり、
いつも合わない枕が合うこともあります。

逆に、いつもは合うのに、合わない日もあるのです。
いっぱい荷物を持った日とか、
一日中座りっぱなしだったり立ちっぱなしだったりとかいつもと違うことをした日とか。。。

毎日の暮らしによっても姿勢は変わります。
それによって枕変えるわけにも行きません。
詳しい先生によれば、寝ている間にも必要とする高さは変わるのだそうです。

極端でもない限り、できれば、どんな枕でも体に合うようにしたいですよね。

普段の姿勢は、大丈夫ですか？チェックしましょう。
いつも通りの姿勢がいいです。
ぽっこりお腹でも、お腹にシワが何本か入る人は猫背。
お腹にほとんどシワが入らない人は、腰が反っています。
前者は骨盤が後傾しているとか、後者は、骨盤が前傾しているとか言いますが、どちらも極端です。
これは骨盤の角度のことです。思いっきり猫背になったら腰が丸まりますよね。
これが後傾。

次に姿勢よく！というとだいたい、ちょうどいいポジションを通り越して、
腰がぐっと伸びて反りぎみになります。これが前傾です。

姿勢を保つ筋肉（姿勢筋とか抗重力筋とか言われます）や、
骨盤の角度を維持する筋肉（大腰筋とかインナーマッスル）が衰えてくる
（そう、衰えているんです。もともとないかもしれませんが）と、姿勢が維持できないのです。

それで、普段は猫背。姿勢良くとなると、通り越して反り腰になります。

ちなみに、座って猫背になってください。この時って、太ももの間開きません？
開きますよね。
次にそのまま姿勢よく腰を反ってみてください。この時も太ももって開いたままですよね。

これが骨盤の角度を維持する太ももの筋肉の衰えなんです。
猫背で太もも開いた状態から閉じてください。

閉じると合わせて骨盤も動いて、姿勢が変わりますよね。
目線が上がってますね。少し腰が伸びました！
が、でも姿勢良く！のときのように、腰が反りすぎてはいませんね。

次に、太もも開いたまま、姿勢良く！の腰を反った姿勢（おなかを前に突き出すような）になってください。
ここから太ももを閉じます。と、反りすぎていた腰が少し戻りますよね。
このポジションが、体が求める姿勢です。

太ももが開いているのは、意識して開いているのではなく、多くの場合閉じれてないんです。
閉じてその状態を維持するには筋力がいります。
太ももの筋力が衰えていると自然に開いてしまうのです。

ですから、座っているときは太ももを閉じるようにするだけで、
ちょうどよい姿勢が維持できるようになりますし、
維持するための太ももの筋肉を使いながら鍛えることが出来るようになり一石二鳥！です。

いつの間にか開いてしまう人は、太ももの間に水筒やペットボトルを挟んでみてください。
またはネクタイで太もも縛ってもいいです。

日常生活での姿勢が変わると、寝ているときの姿勢も変わります。
まずはそこからですよね。

どれだけいいマットレスを選んでも、どれだけ高級な枕をオーダーしたとしても。
自分の姿勢が悪ければどれも無用の長物ということになってしまうのです。

あと、寝る時に注意してもらいたいのは、足首です。
寝ている時に、足首が伸びすぎないようにしてください。

つま先は、天井向くようにするのがよいです。
どうしても布団が上からのっかかると、足首が伸びやすくなりますからそこに注意してくださいね。
足首が伸びてしまうと、体がマットレスや敷布団にフィットせず。
寝ている間に腰が痛くなったり、夜中に足が攣りやすくなりますよ。

普段から、腰が反りやすい人は、寝ている時も腰が反ったままです。
大げさには、布団と自分の腰に腕がはいってしまうような。
腰に負担がかかりますよね。布団と自分の体がフィットしません。
つま先の角度を少し意識してみてくださいね。

それでも腰が浮いてしまうという人は、太ももの前側が張ってしまっています。
正座をして仰向けになったり、寝転がった状態で、両方の膝を立てて、
足首を自分の手でつかめるところまで移動。
そこから片足ずつ、膝ができるだけ床に着くようにストレッチする運動をしてほぐしましょう。

他には、仰向けになって膝を立てます。腰の隙間が少しなくなりますか？
両膝をゆっくりと右に倒します。次に左に倒します。
次に右に倒して、そのまま数回、バウンドさせるように動かします。
膝は床につかなくても、動かせる範囲でまずはOK。反対側も同様に。
左右倒した時に、反対側の腰が浮きすぎないように（体がひねりすぎないよう）しましょう。
ゆったりと行うと、腰や背中のハリが和らぎますし、歪み改善にもつながり気持ちいいですよ。

腰が反っていると、背中側が引っ張られます。
頭も引っ張られます。首の後ろも余裕がなくなり、歯をぐっと食いしばってしまいやすくなります。
ほうれい線がくっきりになるかもしれませんからご注意ください。

また猫背だと背中がまるまって、首が縮まります。
首のシワ合わない枕とか言われますが、そもそもの姿勢。
そして、舌が落ちて、いびきの原因になるのです。
横向きがいいとか言って寝ても、絶対寝返りしたりしていろんな方向向いていますから。

そもそもいびきは、普段から鼻呼吸ができていないことが原因ですが、鼻呼吸がうまくできないのは、舌の筋肉の衰え。です。
子どもでも、いつも口が開いていたり、お口ぽかんだと舌の筋肉が育っていません。
そして、この鼻呼吸も姿勢と大きく関わります。
猫背でも、腰が反っていても、舌が本来の位置にきてくれないので、上手に鼻呼吸ができないのですよ！

（参考記事）→鼻呼吸って難しくない？どうしたらできるの？
https://smilewalk.club/hanakokyu-kurushii/

究極の武道家は、板を敷布団にして、丸太を半分に切った（かまぼこ）みたいなかたちのを首の裏にあてて枕にするそうです。
これって、寝具を選ばない究極ですね♪　皆さんは、そうなる必要はないですよ。

こうして、本来の姿勢を維持できるようになると、枕も合いやすくなり、首の痛みなく朝まで寝られた。
朝起きたときに、首が痛くないというコメントが寄せられます。

私は、合氣道の稽古に通っていますが、その日が一番よく眠れます。ただ体を使って疲れたからではなさそうです。
合氣道の稽古では、落ち着くといって、自分の体の重みを立っているときは、最下部に（足裏）、寝ているときは背中に。
そうして自然な姿勢であるということを大切にして技の稽古に取り組みます。
ですから、稽古の日は姿勢も気持ちも落ち着いて深い眠りにはいれ目覚めはス

ッキリなんです。

皆さんは、普段お仕事では頭使って、
また職場での人間関係や上司との関係、取引先など気も使いますよね。家庭でも。

頭や心って上の方にありますから「上がる」んですよね。気持ちが。
常に気を張っていたり、緊張していたりという状態になりやすいのです。
そのとき体も緊張しています。呼吸が浅かったり、手先足先が力んでいたり。

ですから、入浴はとても大切。
リラックスできる＝はぁーと息を抜くと気持ちも落ち着きます。
そして、寝ているときは、背中に体の重みを感じて横になってくださいね。

体はもともとの漢字は「體」と書きます。休むことを骨休めといいます。横になると骨休めになります。疲れたときは、体を横にして休むこと。それだけでも滞っている血流やリンパの流れを戻します。
横になると重力によって上下から脊髄が圧迫されるのを無くなり姿勢改善しやすくなります。

「目覚めのよい朝！」「気持ちよく起きられる朝！」のためにぜひお試しください。

（参考記事）自分の眠りに満足していますか？
https://smilewalk.club/suimin-kenkou/

[暮らしの健康]
「花粉症対策は家族の協力が欠かせません！」
https://smilewalk.club/kafun-taisaku/

（Houzz より）花粉シーズンのお家のお手入れ「サッシの種類とお手入れ方法」
https://www.houzz.jp/ideabooks/117478667/list/

[ウォーキング EVENT]3 月 24 日（日）都内開催
「もう足が痛くならない　ハイヒールウォーキングメソッド」（残席 1）
https://smilewalk.club/0324lesson/
お申し込み
https://ws.formzu.net/fgen/S17472466/

[暮らしの健康 EVENT]4 月 13 日（土）都内開催
https://smilewalk.club/kougai/
「香害を知って、私たちにも地球にも優しいお洗濯方法」

参加費：3500 円（当日お支払いください）
参加特典！洗剤不要なのに、ニオイを完璧にやっつけるお洗濯アイテム（3000 円相当）プレゼント。

お申し込み方法：フェイスブック
https://www.facebook.com/events/975513565975393/
申し込みフォーム　https://smilewalk.club/contact/（4/13 参加希望をご記入ください）

講師：暮らしの総合アドバイザー　荒木康史（あらきこうじ）
住宅総合サイト Houzz https://www.houzz.jp/ideabooks/users/arakikoji
暮らしの健康サイト運営　https://www.green-b.net/blog/