

その肩こり、呼吸が原因かもしれません



みらいの姿勢通信

vol.26

発行月

2026 年 8 月

編集担当

制作：澤野井 健志

お知らせ

施術料金の改定について。詳細は裏面とQRコードをご覧ください。



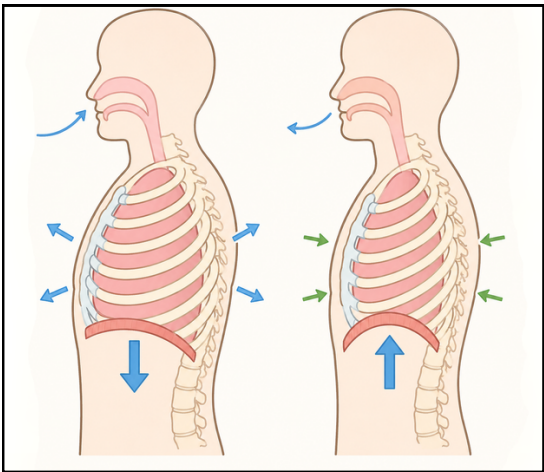
その肩こり、呼吸が関係しているかも？

みなさま、こんにちは。みらいの姿勢整体院の澤野井です。私は病院勤務時代、理学療法士として呼吸に関わるリハビリにも携わってきました。その経験もあり、当院では肩こりや姿勢を見るときにも、筋肉や骨格だけでなく、呼吸や肋骨の動きまで含めて身体全体を確認しています。

今回は、少し珍しい「呼吸」という視点から肩こりについてお話しします。

肩がこると、肩や首を揉んだり、ストレッチをしたりする方が多いと思います。もちろん、それで楽になることもあります。

しかし、何度ほぐしても肩こりが戻る方は、肩そのものだけでなく、普段の姿勢や呼吸の仕方が影響しているのかもしれません。



本来、息を吸うときは、横隔膜が下がり、肋骨が広がることで胸の中の空間が大きくなり、肺も膨らみやすくなります。すると、首や肩に余計な力が入れなくても、無理なく空気を取り込むことができます。

ところが、猫背などで胸や肋骨の動きが小さくなると、呼吸も浅くなりやすくなります。

呼吸は普段ほとんど意識しませんが、一日に何万回も繰り返される動きです。そのため、少

しの身体の使い方の違いでも、毎日積み重なることで首や肩への負担につながることがあります。

しかも呼吸は、寝ている間も休むことなく続いています。だからこそ、身体に無理のある呼吸が続くと、知らないうちに首や肩へ負担が積み重なってしまうのです。

では、呼吸と肩こりは、どのようなつながっているのでしょうか？



みらいの姿勢整体院

[所在地] 神戸市垂水区霞ヶ丘7丁目7-20

[電話番号] 078-763-3674

[院長] 澤野井 健志

[ホームページ] <https://mirainosisei.com/>



その肩こり、呼吸が原因かもしれません

肩こりを繰り返す理由が、呼吸にあることもあります。

呼吸が浅くなると、身体は足りない動きを補うために、首や肩の筋肉も使って息を吸おうとします。

これらは「呼吸補助筋」と呼ばれ、本来は呼吸を助ける筋肉です。しかし、猫背などで普段から呼吸が浅い状態が続くと、呼吸のたびに働き続けるため、首や肩の筋肉はなかなか休むことができません。

つまり、肩こりに関係する筋肉を一日中使い続けることになり、言い換えると「24時間、肩こりの筋トレをしているような状態」とも考えられます。

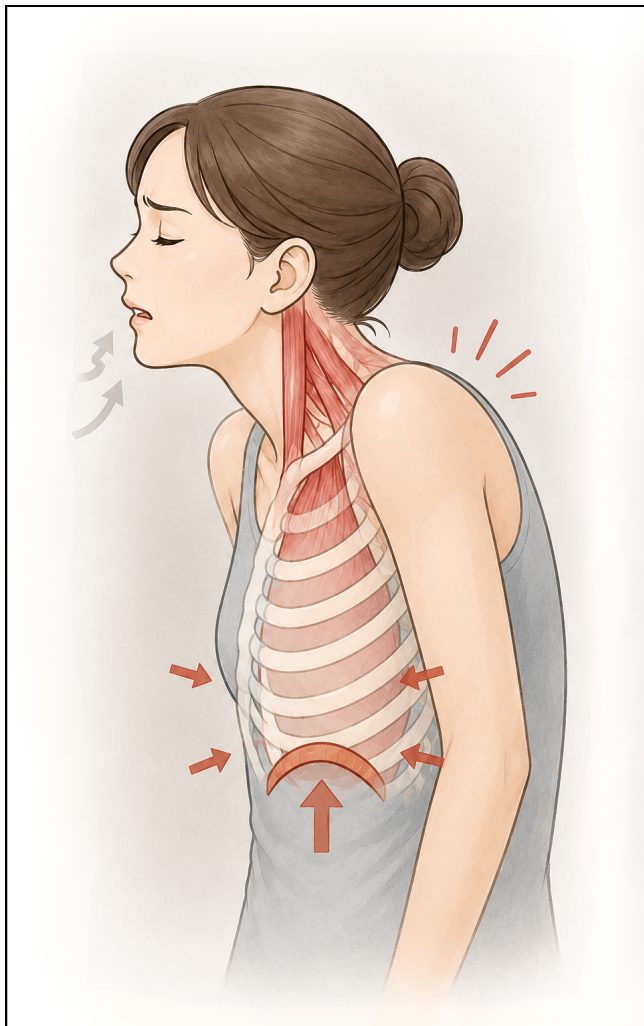
そのため、マッサージで一時的に楽になっても、普段の呼吸が変わらなければ、また同じ筋

肉に負担がかかります。

一度、ご自身の呼吸を確認してみてください。

息を吸うたびに肩が大きく上下していたり、胸が動かなくなったりしないでしょうか。

肩こりには、仕事の姿勢や目の疲れ、睡眠、運動不足など、さまざまな原因があります。もちろん、すべての肩こりが呼吸だけで説明できるわけではありません。それでも、毎日休むことなく続けている呼吸だからこそ、一度見直してみる価値はあると思います。肩を揉んでも戻りやすい方は、ご自身の呼吸にも目を向けてみてください。それが、肩こりを見直すきっかけになるかもしれません。



お知らせ

10月1日より施術料金を改定いたします。ただ、開院以来、小さな整体院を支えてくださった皆さまへの感謝の気持ちを込めて、現在通ってくださっている方や、9月30日までにご来院いただいた方は、これまでの料金で継続してご利用いただけます。また、その方々からのご紹介は同じ料金でご案内いたします。詳しくは1面のお知らせQRコードよりご覧ください。

ひと言

最近、暑さのためか、少しだらけ気味です。まずは思考から気をつけます！
○マザー・テレサ
「思考に気をつけなさい、それはいつか言葉になるから。言葉に気をつけなさい、それはいつか行動になるから。行動に気をつけなさい、それはいつか習慣になるから。習慣に気をつけなさい、それはいつか性格になるから。性格に気をつけなさい、それはいつか運命になるから。」

院長の近況報告

学校の先生方の研修会に参加しました



先日、学校の先生方が主催されている「フォーティートウ研修会」に参加しました。

主催は中学校の校長先生で、小・中学校や支援学校の先生方など、さまざまな教育関係者が参加されています。休日にもかかわらず、参加費を払って学びに来られている先生方を見て、本当にすごいなと思いましたし、こんなに子

どもたちのために勉強されている先生方がいるんだということを、多くの方知ってもらえたらいいなと思いました。

今回のテーマは「人間的成長なくして、技術的進歩なし」。講師は校長先生の教え子で、現在は治療院を運営されている作尾先生でした。

「学生時代は決してできる人間ではなかった」と話されていました。が、努力を積み重ね、実践を続ける中で、自分の課題を客観的に見つめ、一つひとつ改善されてきた姿がとても印象的でした。

最後の「人間的成長なくして、技術的進歩なし」という言葉は、本当にその通りだなと思いました。

私自身も、人として成長し続けられるよう、学びと実践を大切にしていきたいと思っています。