

頭痛肩こり樋口一葉

樋口一葉と言えば、明治時代に活躍した小説家ですが、5000円札の顔になってからは少し身近な存在になりました。さて、「頭痛肩こり樋口一葉」ですが、これは、井上ひさしによる戯曲のタイトルです。一葉さんは強度の近視でしたが、生活のために母や妹たちと針仕事などをせねばならず、そのため、頭痛や肩こりがとても酷かったそうです。

ところで、皆さんは、頭痛や肩こりに悩まされていませんか？心理学者の成瀬悟策は、肩こりは実はその人が自分で作り出していると言っています。ちょっと言い過ぎじゃないか…と反論したくなりますが、何かをしようとする時、私たちは無意識のうちから体の色々なところに力を入れますが、中には必要以上に入れてしまう力があって、それが積もり積もって肩こりにつながると言うのです。

このコラムをスマホで読んでいらっしゃる皆さん、スマホを持つ手や指、腕はどうですか？首や肩はどうですか？パソコンに向かっていらっしゃる皆さん、猫背あるいは反り腰になっていませんか？もしかしたら、太腿や足先にも力が入っているかもしれません。そのような力のうち、スマホやパソコンでコラムを読むのに必要のない力をできるだけ抜いてみてください。猫背や反り腰もできるだけ、余計な力を抜いて、そーっとまっすぐにしてみましょう。うまくいくと、とってもスッキリしてくると思います。何だかよくわからないな…という方は、一度、動作療法を体験しに来てみてください。