

あなたの背骨

監修／松岡 博子
(アビア均整院長)

じでしたか？ カラダを支えているのが背骨。
きり元気に毎日が過ごせるはず。
神経のバランスを整えてくれる背骨体操にトライしてみませんか！

内臓や神経と繋がっている「ひとつひとつの椎骨」

背骨は胸椎、腰椎などの椎骨とい
う小さな骨のブロック状の積み重な
りです。柔軟性がある反面、ゆがみ
やすい性質があります。

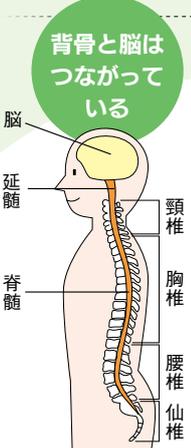
背骨は、頭蓋骨と連結しているだ
けでなく、脳の神経とも繋がってい
ます。脳の延髄から神経の束、脊髄
が伸びていて、自律神経を通じて内
蔵や筋肉に直結しています。つまり、
一つひとつの椎骨が内臓や神経と繋
がっているのです。たとえば、「頸
椎2番」のゆがみは視神経への血流

同じ椎骨のゆがみでも 表れる症状は人それぞれ

たとえば、「胸椎10番」は生理の異常、胃もたれ、アレ
ルギー体質、自律神経失調などに関係があります。胸椎
10番のゆがみがあっても、でてくる症状は人それぞれ異
なります。また、その人の体型によってゆがみやすい椎
骨もあります。

近年、メンタルの不調に悩む人が増えてい
ます。心身の疲労や過度のストレスなど原因
はさまざまですが、背骨のゆがみも関与して
いることが示唆されています。また、ストレ
スを抱えたままですと、知らず知らずのう
ちに姿勢が悪くなり、つらいことがあると
うなだれた姿勢になりがちですね。こうした姿
勢をしていると余計に背骨をゆがませること
になり、メンタルの不調をさらに進行させて
しまうという負の連鎖もおこり得ます。逆に、
胸を張って姿勢をよくしていると自然と気持
ちが明るく、前向きになったりすることでも
実感できるかも知れません。

心にも影響する 背骨のゆがみ



障害や神経の圧迫などの影響を及ぼ
し、目の疲れになります。「仙椎2番」
は生殖器に関係し、ゆがんでいると
生理時の血流が阻害されて生理痛が
起こる、というように不調を引き起
こします。ゆがみが生じた場所の骨
に関係する内臓や神経が影響を受け
て、さまざまな症状が表れるのです。
これらの骨のゆがみをとると、カ
ラダは自然と健康に導かれていくと
いうことになります。

なんとなく調子がよくない …こんな症状も背骨のゆがみから

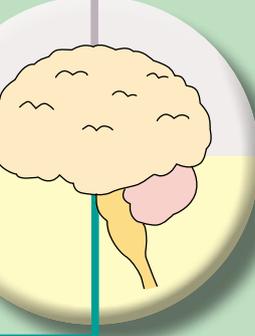
何かをやろうと思ってもやる気が
おきない。朝、すっきり目が覚めな
い。いくら寝ても疲れがとれていな
い。急に怒りっぽくなったり、悲
しくないので涙が出てとまらない
……。あなたはそんな症状があつた
りませんか？
ストレスの多い現代社会は、こん
な不調に陥りがち。背骨のゆがみを
とって、自律神経の働きをよくする
と、これらの症状はだんだん解消さ
れていきます。

自律神経は、活動する（アクセルの働き）神経の「交感神経」と休む（ブレーキの働き）
神経の「副交感神経」から成り立っています。相反する作用を持つ2つの自律神経はシーソー
のように働いてカラダの機能を調節し、カラダのバランスをとっています。

神経はそのはたらきによって 2つに分類される

脳脊髄神経 (動物神経)

2つの神経の異なる点は、
自分の意志で
コントロールできるかどうか



自律神経 (植物神経)

参考／芦原 睦(中部労災病院心療内科部長) 監修
『徹底図解自律神経失調症』(法研刊)

背骨があなたの元気を決めていること、ご存じですか？
この背骨のゆがみを正すと、すっ
と背骨のゆがみはカラダだけでなく、ココロにも影響しています。自律

胸椎10番体操

- 1 両足を開いて、あお向けに**
あお向けに寝て、両足をできるだけ大きく開く。
両腕は体に沿わせる。
- 2 体を右側にねじる**
左手を右手の方に持っていき、上体を右側に
ねじる。ねじりきったところで大きく息を吸っ
て止め、できるだけがまんする。
- 3 息を吐いて脱力**
苦しくなったら息を吐いて脱
力し、10秒間リラックス。

へそ回し

- 1 手でへそを包む**
イラストのように、両手でへそを包み込む。
- 2 波が伝わるように圧を加える**
手の位置はずらさないようにして、へそ
の周りに時計回りに軽く圧を加える。お
なかが十分温まるまで続ける。

心身がアンバランス…
おなかを温めて、「胸椎10番体操」で心もほかほか

★胸椎10番
脊髄神経機能の
全般を司る。自
律神経の調整、
腰の筋肉の柔軟
性にも関連。

腰椎1番体操

- 1 両足を開いて、あお向けに**
あお向けに寝て、両足を約60cmの幅に開く。
両手は足のひらを上に向けて、両腕を真横に
まっすぐ伸ばす。
- 2 つま先を立て、かかとを押し出す**
つま先を立て、かかとを押し
出すようにして両足を伸
ばす。手はひざの間に開い
て指を伸ばす。
大きく息を吸って止め、で
きるだけがまん
する。
- 3 息を吐いて脱力**
苦しくなったら息を吐いて脱力し、10秒間リラックス。

★腰椎1番
頭の働きによく関
係していて、安眠
や壮健な寝起きに
も影響する。

寝つきが悪い
頭の疲れをとるために「腰椎1番を整える」

胸椎9番体操

- 1 あお向けに寝て、左ひざを曲げる**
あお向けに寝て、両足を肩幅に開き、左ひざを軽
く曲げる両手は体の横に沿わせる。
- 2 左ひざを内側に倒す**
そのまま左ひざを内側に倒し、上体を左側に曲げ
る。顔は上を向いたまま、肩が床から浮かないよう
に注意。大きく息を吸って止め、できるだけがまん
する。
- 3 息を吐いて脱力**
苦しくなったら、息を吐き脱力。手足を元の位置に戻し、そのま
ま10秒間リラックス。

★胸椎9番
筋肉と脳の活動
に必要な栄養を
補給。自律神経
を調整するアド
レナリン分泌に
関係。

眠りが浅い
「胸椎9番体操」で、脳や筋肉への栄養補給を

自律神経ってなに？

器官別自律神経の役割

交感神経	器官	副交感神経
エネルギーの消費状態をもたらし神経		エネルギー消費を抑制したり蓄積する状態をもたらし
促進	精神活動	リラックス
拡大	瞳孔	縮小
抑制	気管支	収縮
収縮、弛緩	骨格筋	不変
促進	呼吸運動	抑制
収縮、心拍数増加	心筋	弛緩、心拍数減少
抑制	食道・胃・腸	促進
抑制	消化液の分泌	促進
拡大	汗腺	不変
促進	基礎代謝	不変
上昇	血圧	下降
弛緩（閉尿）	膀胱	収縮（頻尿）
射精	陰莖	勃莖

たとえば
心臓
交感神経が興奮すると心臓の収縮がさかんにになり、心臓はドキドキする。反対に、副交感神経が興奮すると心臓の収縮は少なくなり、心臓の拍動は遅くなる。