

(3) 側臥位ローリング

適応：脊柱の回旋が顕著に残存する場合に行う（図 3.31, 3.32）。

図 3.31 側臥位ローリング（胸椎）

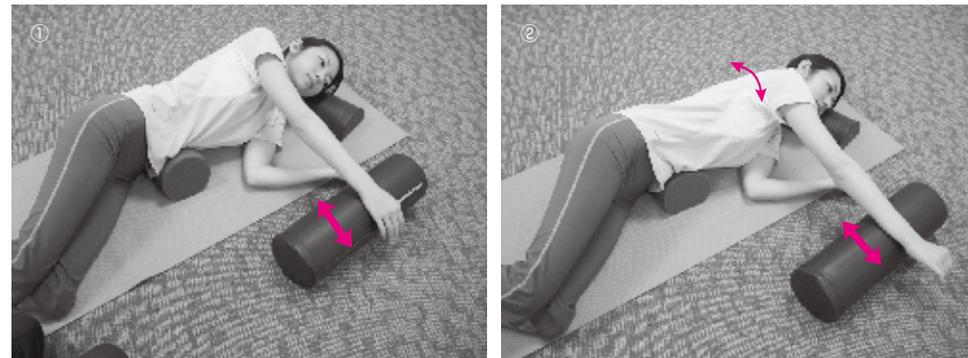


図 3.32 側臥位ローリング（腰椎）



フォーム：ストレッチポール上でのモニタリングで低位となったほうを上にした側臥位になり、身体の前にストレッチポールを置く。
胸椎に対する側臥位ローリング（図 3.31）では上肢をストレッチポールと直交させ、前腕をストレッチポール上に乗せる。
腰椎に対する側臥位ローリング（図 3.32）では、膝を 90° 程度曲げ、大腿部をストレッチポールに直交させ、下腿全体をストレッチポール上に乗せる。
エクササイズ：ストレッチポールを上肢または下肢で押したり引いたりして転がす。
ポイント：腕や足だけの運動にならないように、体幹の中心から回旋させるような感じで行う。

G エクササイズの留意点

● リラックスできる環境

コアリラクゼーションでは心身ともにリラックスしてエクササイズを行うことが重要である。このため、心理的にリラックスしやすい環境整備も非常に重要となる。それには、適度な明るさ、リラックスできる音楽、香り・温度なども考慮するとよい。エクササイズ全般で「心地よさ」を感じられるような工夫が重要である。

● モニタリングは心地よさに焦点をあてる

身体に何らかの違和感・痛みなど不調が生じると、正常な部分よりも不調が強く意識される。その結果、「心地よさ」を感じることができにくくなる。コアコンディショニングのモニタリングでは、自分の身体の状態を内観するとき、不調よりもむしろ心地よさに焦点をあてるようにする。

● ストレッチポールに乗る時間は 15 分以内

エクササイズを進めるうえで、ストレッチポールに乗っている時間を考慮する必要がある。脊柱のみをストレッチポールで支えるため、仙骨や胸椎など局所に力が加わることになる。このため長時間ストレッチポールに乗ってエクササイズを行うと、仙腸関節や胸椎の一部に過大なリアライメントが生じ、痛みを起す危険性がある。ストレッチポールに乗ってのエクササイズは連続 15 分以内で行うべきである。

H ストレッチポールとリアライメント

コアリラクゼーションはストレッチポール上で脱力して行われる。エクササイズは小さな関節運動によってセルフモビライゼーション効果を得るように考えられている。

その結果、体幹の筋や関節の可動性が改善し、リアライメント（仰臥位における姿勢改善）を効率的に得ることができる。リアライメントされた体幹は、理想的なヒトの骨格に近づいており、個々の関節の位置関係や骨の配列が整った状態となる。個々の関節のリアライメントは、関節とその周囲の筋との位置関係を正常化し、筋のリラクゼーションが得られやすい状態となる。このようにリアライメントが得られた体幹では、最小限の筋活動により安定した立位姿勢を獲得することができる。

(1) ストレッチポールの直接作用

コアリラクゼーションのほとんどは、ストレッチポール上で仰臥位で行うエクササイズである。ストレッチポールに脊柱を乗せて仰向けに寝ることにより、脊柱はストレッチポールからの反力を受けることになる。実際にストレッチポールに仰向けに寝ると、後頭部、胸椎、仙骨がストレッチポールと接する。このストレッチポールによる 3 点の支持により、脊柱カーブは扁平化されるとともに、振動が脊椎全体に効率的に伝播される。下部仙椎の支持は仙骨に対し後傾させる方向に作用し、仙骨の前傾を軽減させる。胸椎の支持は胸椎後弯に対し伸展方向へ作用して胸椎後弯を減弱させ、胸郭を挙上させる。その結果として、脊柱全体の弯曲が軽減される（図 3.33）。また、ストレッチポール上で行う四肢の動きは、ストレッチポール上での身体の振動を作り、それがス