

## New!

- ▶ 宮迫・斉藤由貴だけじゃない! 不倫疑…
- ▶ ブラ紐がだらしない…男目線で「夏の…
- ▶ 亀梨和也、24時間テレビ「阿久悠物語…
- ▶ 実は多いウソつき男。10歳サバよみ、…
- ▶ ワンピ1枚で涼しくおしゃれ。スリット…
- ▶ 宮迫博之「24時間テレビ」出演、番組…
- ▶ ブラックバイトで驚愕! 日給1万円“フ…
- ▶ 寝不足はデブのもと! いい睡眠で15キ…

## Special

## Ranking

## Photo

特集 美Bodyで夏を楽しむ♡

ユニクロのオールインワンは一枚持っていないと絶対…



お尻が垂れる原因はこの3つ! ヴィクシーモデルの…

- > いま人気のヨガウェアはこれ! 正しい選…
- > 「押し麦」はダイエットに◎! 簡単・美…
- > セクシー下着は卒業! 大人ボディをきれ…

2017.08.28 ✿ ライフスタイル

## 肩こりは睡眠のせいかも。仰向き・横向き、深く眠れるのはどっち?

暑さ疲れが出たのか、このところ、肩や首のこり方がひどい…という方が増えていきますよね。かくいう私もその一人。気が付くと首をさすっています。

特にPC後のこりが尋常でなくて、疲れのあまり寝ていても何度か目覚めてしまうほど。そこで、取材先のエステティシャンの方に解決策を相談したところ、目からウロコの「簡単に使える」対策を伝授いただいたので、ご紹介します。



### 猫背になると呼吸が浅くなる

教えてくれたのは、ICEリゾートのインストラクター・大島理可さん。ホテル「ゆとりろ軽井沢」や全国のスパなどの施設で主にアロマを使ったリラクゼーションサービスを行う会社のベテランセラピストさんです。

私の体を見ていただいたところ、「首や肩がこっていますが、腰痛もかなりある」との指摘。

理由としては、体がゆがんでいるからとのことですが、さらに考えられる原因としては、「普通の姿勢が前のめりになり、猫背になっているので、そのために呼吸が浅くなり、眠りづらく、眠れないために肩や首のこりがなかなか取れないのでしょう」とのお話でした。

**mineo** 法人向けSIMなら  
ドコモ回線でも au回線でも

700円/月~ (税抜)  
高速データ通信がおトク!



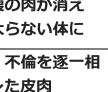
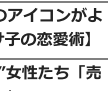
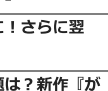
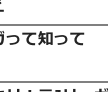


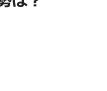

詳しくはこちら! >

### Information

【採用情報】女子SPA! のWeb編集者・記者募集

**J:SPA!**

### Access Ranking

- 「アソコを舐めない男」とは別れよう! 「舐める男」を見分ける方法 
- 美人になる豆乳の選び方。無調整、特濃、味つき…どれがいい? 
- ふくらはぎを伸ばすと、お腹の肉が消える! 体幹ダイエットで一生太らない体に 
- 上原多香子は今井絵理子に、不倫を逐一相談していた!? 2人同時にバレた皮肉 
- 浮気する男の共通点「SNSのアイコンがよく変わる」は要注意! 【ブサ子の恋愛術】 
- 若手芸人と“一線を越えたい”女性たち「売れてなくても体だけでもいい」 
- 彼との旅行中にアニサキスに! さらに翌日、悲劇が… 
- 桑田佳祐、気になる健康問題は? 新作『がらくた』の裏に原由子の支え 
- “おっばいのワキガ”、チチガって知ってた!? その原因と対処法 
- 痩せにくい“内もも”がスッキリ! 元Jリーガー一考案のエクササイズが楽しすぎ 

### 占い Fortune-telling

今日の運勢  
易占いでみる今日のおあなたの運勢は?

2017年の運勢  
金運、恋愛運、仕事運etc.

### Recommended

- >>> 子供たちはなぜナチスから逃れられたのか/映画『少女ファニーと運命の旅』
- >>> フルゾンちえみ完走! with Bのサポートぶりはどうだった?
- >>> 日本でもヒット中『ワンダーウーマン』の女性監督、酷評したJ.キャメロン監督に猛反論!
- >>> ビニール傘が多い人はヤバイ! 破産する人に多い生活習慣【あなたの破産レベルチェック】



大島理可さん

…悪循環な印象です。

「そうですね。猫背を治すように意識すると、かなり違ってくると思いますよ。そのためには、背中肩甲骨のあたりや胸元を柔らかくするというのが、背中マッサージは一人ではおこないづらいと思うので、ご自身では胸元を柔らかくすることを意識するといいでしょ。

もちろん正式には、どの部分をどう触って、どこに流すといい…というのはありませんが、本格的なマッサージはプロにお願いすればいいと思うので、自分で言う場合には、触って気持ちいいと思うところを気が付いた時に触ってほぐしてあげるだけでもラクになりますよ」(大島さん、以下同)

なるほど、それならかなり気楽です。

→ 次ページ 寝る姿勢に気を付けるだけで、猫背が改善

1 2

ツイート

いいね! 37

BI 0

PAGE TOP

### Pickup



冷え、不眠、肩こり…簡単「指ヨガ」でほっ…

★ビューティ

ツイート

いいね! 1



腰痛・肩こりの原因! オフィスでの悪い姿勢…

★ライフスタイル

ツイート

いいね! 0



寝つきが悪いのは夕食時間のせいだった。食…

★ライフスタイル

ツイート

いいね! 0



「夏に老ける」恐怖のメカニズムを高須克弥…

★ビューティ

ツイート

いいね! 7



夏の悪夢! 夫と私の親友が不倫にはなった「…

♥ラブ

ツイート

いいね! 35



ギクッ! 彼が「このコいつか別れるな…」…

♥ラブ

ツイート

いいね! 31

◆にらさわあきこ

ク]

- ≫≫ 肩こりは睡眠のせいかも。仰向き・横向き、深く眠れるのはどっち?
- ≫≫ 1日5回エッチしてた彼が最近では1回に! 私には愛されていないのでしょうか?
- ≫≫ 福山雅治48歳は4位! アラフィフと聞いて驚く男性ランキング
- ≫≫ ゲイを告白して、親と7年会えなかった。LGBT当事者の苦悩と救い
- ≫≫ インスタ映え抜群♪ “ポリウムサンド”を美味しく作るコツ
- ≫≫ 外国人男子と花火合コン! でも何から何までトホホな展開に…
- ≫≫ ハワイの美人サラダ「ロミロミサーモン」は超簡単。インスタ映えも最高!
- ≫≫ ドリカム吉田美和は大丈夫? アデルもノドを壊した「絶唱」の危険
- ≫≫ 乳がんがきっかけで夢が叶った! 治療しながら仕事も婚活もBBQも
- ≫≫ 家事をしない彼とは別れるべき? 30代の恋愛はエゴが炸裂【目指せ! デキたら婚】
- ≫≫ ふくらはぎを伸ばすと、お腹の肉が消える! 体幹ダイエットで一生涯太らない体に
- ≫≫ すぐに体を許しちゃう女性が、ちゃんと愛されるためにすべきこと
- ≫≫ ダレノガレ破局…でも水着姿は神! /大ブレイク竹内涼真の変なベットの【今週の見逃しニュース】
- ≫≫ いま買うならコレ! トレンドシューズの旬コーデ5選
- ≫≫ 色遣いで何個も…バッグ30個買っても満たされない主婦の胸のうち
- ≫≫ “おっばいのワキガ”, チチがって知ってた!? その原因と対処法
- ≫≫ 【8月漫画入荷】ラブテク&H漫画で感度アップ! 官能レシビby LCラブコスメ【PR】

### Special



ファッションバイヤーMB

▶ 旬のモテアイテムを紹介



みきーるのJ-ウオッチ

▶ ジャニヲタ情報満載



ファッション辛口相談

▶ おしゃれはセンスよりルール



目指せ! デキたら婚

▶ おおしまりえの未婚婚活の全記録



シングルマザー婚活

▶ 旦那はいらないから子供が欲しい!



みきーるの女子マインド学

▶ 女子のホンネを探る



モテないアラサー女です

▶ ウエコちゃんの婚活日記



40歳までにオシャレに!

▶ 脱! 圏外ファッション

森林原人の性活相談

## New!

- ▶ 宮迫・斉藤由貴だけじゃない! 不倫疑…
- ▶ ブラ紐がだらしない…男目線で「夏の…
- ▶ 亀梨和也、24時間テレビ「阿久悠物語…
- ▶ 実は多いウソつき男。10歳サバよみ、…
- ▶ ワンピ1枚で涼しくおしゃれ。スリット…
- ▶ 宮迫博之「24時間テレビ」出演、番組…
- ▶ ブラックバイトで驚愕! 日給1万円“フ…
- ▶ 寝不足はデブのもと! いい睡眠で15キ…

## Special

## Ranking

## Photo

特集 美Bodyで夏を楽しむ♡

ユニクロのオールインワンは一枚持っていないと絶対…

お尻が垂れる原因はこの3つ! ヴィクシーモデルの…

> いま人気のヨガウェアはこれ! 正しい選…

> 「押し麦」はダイエットに◎! 簡単・美…

> セクシー下着は卒業! 大人ボディをきれ…



2017.08.28 ライフスタイル

## 肩こりは睡眠のせいかも。仰向き・横向き、深く眠れるのはどっち?

### 寝るときに仰向けになるコツ

「また、寝るとき姿勢に気を付けるだけで、猫背の改善が期待できるんですよ。具体的には『仰向けになって、手の平を天井に向ける』だけ。そもそも猫背の人たちというのは、普段から肩を中に入れる姿勢で過ごしているので、一層猫背になってしまいがちなんです。それが、寝るときも横向きのままだと姿勢が矯正されません。

そこで、仰向けになって、なおかつ、手のひらを上に向けると自然に胸が開いた状態になるので、呼吸も楽になりますし、ぐっすり眠れるようになります」

おお、それはかなり目からウロコです…。とはいえ、私は横向きで眠る習慣がついてしまっているので、仰向けでは寝付ける自信がないのですが。

「その場合には枕を見直してみるといいかもしれません。実は、仰向けに寝れない方はほとんどの場合、枕の高さがあっていないんです。にらさわさんの場合には、首もストレートネックになっているので、高い枕だと眠りづらいでしょう。

とはいえ、あまりにも低い枕は見つからないこともありますので、自分でタオルやクッションなどを使って、首に合った低い枕を作るといいと思いますよ」

端末限定サマーキャンペーン

最大10,000円分のAmazonギフト券をプレゼント!

mineo

Information

【採用情報】女子SPA! のWeb編集者・記者募集

J:SPA!

Access Ranking

- 「アソコを舐めない男」とは別れよう! 「舐める男」を見分ける方法
- 美人になる豆乳の選び方。無調整、特濃、味つき…どれがいい?
- ふくらはぎを伸ばすと、お腹の肉が消える! 体幹ダイエットで一生太らない体に
- 上原多香子は今井絵理子に、不倫を逐一相談していた!? 2人同時にバレた皮肉
- 浮気する男の共通点「SNSのアイコンがよく変わる」は要注意! 【ブサ子の恋愛術】
- 若手芸人と“一線を越えたい”女性たち“売れてなくても体だけでもいい!”
- 彼との旅行中にアニサキスに! さらに翌日、悲劇が…
- 桑田佳祐、気になる健康問題は? 新作『がらくた』の裏に原由子の支え
- “おっばいのワキガ”、チチガって知ってた!? その原因と対処法
- 痩せにくい“内もも”がスッキリ! 元Jリーガー一考案のエクササイズが楽しすぎ

占い Fortune-telling

今日の運勢  
易占いでみる今日のあなたの運勢は?

2017年の運勢  
金運、恋愛運、仕事運etc.

Recommended

- 子供たちはなぜナチスから逃れられたのか/映画『少女ファニーと運命の旅』
- ブルゾンちえみ完走! with Bのサポートぶりはどうだった?
- 日本でもヒット中『ワンダーウーマン』の女性監督、酷評したJ.キャメロン監督に猛反論!
- ビニール傘が多い人はヤバイ! 破産する人に多い生活習慣【あなたの破産レベルチェック】



アロマを利用するのもオススメだとか。

改善の余地がありそうです。

その後、助言を受けて仰向けで眠るスタイルに挑戦しているのですが、確かに眠りが深くなり、首のこりも軽くなってきた気がします。

この方法は、とても簡単ですし、実際役に立ったのでご報告してみました。ポイントは枕の高さと、寝る時の姿勢と手の位置。これらを意識するとよい眠りが得られる可能性が高いので、疲れを感じている人はぜひ試してみてくださいね。

●「ゆとりろ軽井沢」

<TEXT/にらさわあきこ>

⇒この記者は他にこのような記事を書いています【過去記事の一覧】

1 2

いいね! 37

B! 0

PAGE TOP

Pickup



冷え、不眠、肩こり…簡単「指ヨガ」でほっ…

★ビューティ  
いいね! 1



腰痛・肩こりの原因! オフィスでの悪い姿勢…

★ライフスタイル  
いいね! 0



寝つきが悪いのは夕食時間のせいだった。食…

★ライフスタイル  
いいね! 0



「夏に老ける」恐怖のメカニズムを高須克弥…

★ビューティ  
いいね! 7



夏の悪夢! 夫と私の親友が不倫にはした「…

♡ラブ  
いいね! 35



ギクッ! 彼が「このコいつか別れるな…」…

♡ラブ  
いいね! 31

ク]

- ≫≫ 肩こりは睡眠のせいかも。仰向き・横向き、深く眠れるのはどっち?
- ≫≫ 1日5回エッチしてた彼が最近では1回に! 私は愛されていないのでしょうか?
- ≫≫ 福山雅治48歳は4位! アラフィフと聞いて驚く男性ランキング
- ≫≫ ゲイを告白して、親と7年会えなかった。LGBT当事者の苦悩と救い
- ≫≫ インスタ映え抜群! “ポリウムサンド”を美味しく作るコツ
- ≫≫ 外国人男子と花火合コン! でも何から何までトホホな展開に…
- ≫≫ ハワイの美人サラダ「ロミロミサーモン」は超簡単。インスタ映えも最高!
- ≫≫ ドリカム吉田美和は大丈夫? アデルもノドを壊した「絶唱」の危険
- ≫≫ 乳がんがきっかけで夢が叶った! 治療しながら仕事も婚活もBBQも
- ≫≫ 家事をしない彼とは別れるべき? 30代の恋愛はエゴが炸裂【目指せ! デキたら婚】
- ≫≫ ふくらはぎを伸ばすと、お腹の肉が消える! 体幹ダイエットで一生太らない体に
- ≫≫ すぐに体を許しちゃう女性が、ちゃんと愛されるためにすべきこと
- ≫≫ ダレノガレ破局…でも水着姿は神!/大ブレイク竹内涼真の変なベット【今週の見逃しニュース】
- ≫≫ いま買おうならコレ! トレンドシューズの旬コーデ5選
- ≫≫ 色遣いで何個も…バッグ30個買っても満たされない主婦の胸のうち
- ≫≫ “おっばいのワキガ”、チチがって知ってた!? その原因と対処法
- ≫≫ 【8月漫画入荷】ラブテク&H漫画で感度アップ! 官能レシビby LCラブコスメ【PR】

Special

**ファッションバイヤーMB**  
旬のモテアイテムを紹介

**みきーのJ-ウオッチ**  
シャニヲタ情報満載

**ファッション辛口相談**  
おしゃれはセンスよりルール

**目指せ! デキたら婚**  
おおしまりえの未婚婚活の全記録

**シングルマザー婚活**  
旦那はいらないから子供が欲しい!

**みきーの女子マインド学**  
女子のホンネを探る

**モテないアラサー女です**  
ウエコちゃんの婚活日記

**40歳までにオシャレに!**  
脱! 圏外ファッション

**森林原人の性活相談**