

岩崎 真樹(いわさき まき)プロフィール

鍼灸師、あん摩マッサージ指圧師。

日本鍼灸神経科学会会員(パーキンソン病認定鍼灸師)。

全日本鍼灸学会会員。日本伝統鍼灸学会会員。経絡治療学会会員。

練馬パーキンソン病 友の会「ゆるりサロン(呼吸法・発声訓練実践講習会)」講師。

1966年和歌山県生まれ。劇団「オンシアター自由劇場」に参加。

同時に呼吸法・発声法のスタジオ「スタジオ・レイ」を主宰する加瀬玲子氏に師事。

また、2015年より「木更津杏林堂」金井正博氏に師事、鍼灸師として勤務。

鍼灸・呼吸・発声ストレッチを併せた治療を目指し、「神經難病患者の呼吸障害」について神經内科医のもとで勉強中。

▶木更津杏林堂 kisaradu.com

ワークショップ「ガンコジン・ストレッチ」

●日程 月に1回、金曜日の午前10:45~12:15(10:30受付開始)
※不定期のため、月ごとに岩崎携帯までお問い合わせください。

●定員 10名 ※予約 ●費用: 2,500円

●場所 杉並区内の公共施設

●服装 ・ジャージ、トレーナーとフェイスタオルをご持参ください。
・スカート、Gパンなどではご参加いただけません。
・上履きは必要ありません。・更衣スペースはございます。

●その他

ご病気・けがなどで通院、治療中の方は、必ず医師の許可を得てください。
過去に大きな病気などをなされた方は、病名、病歴などをお知らせください。

鍼灸・呼吸・発声ストレッチ ご案内

※出張のみお受けします。

●日時: 応相談 ●施術費: 10,000円 ●交通費: 実費

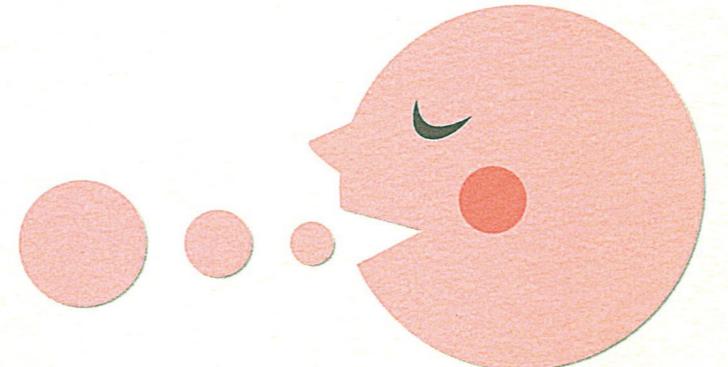
●ご予約・お問い合わせ: 留守電にお入れください。折り返しご連絡いたします。

(岩崎携帯) ☎070-6646-1495 メール gunkojin@pdx.ne.jp



ガンコジン・レシピ

鍼灸師
あん摩マッサージ師 岩崎真樹



Gunkojin Recipe

Acupuncturist
Moxacauterizer
Trainer

Maki Iwasaki

gunkojin.com



カラダの硬い人、不器用な人でもできる ガンコジン・レシピ

ガンコジン・レシピは

鍼灸・あん摩マッサージ師の岩崎真樹が
カラダの硬い人、不器用な人でもできるようにと考案した
鍼灸・呼吸・発声とストレッチを組み合わせた
カラダほぐしのメニューです。

前半は効果的なツボ押し、腹式呼吸、床に寝たままストレッチ、
後半はテーマに沿ってカラダほぐしを実践します。

ガンコジン・レシピ 16のカラダほぐし



・・・よい声を保つ 呼吸・発声7つのコツ・・・

よい声を保つためには“声帯”的ケアが大切です。声帯はのど仮の後ろにあり、薄いデリケートな筋肉と粘膜でできています。声帯は乾燥と冷えにも弱いので、鍛え方には注意が必要です。そこで、カラダほぐしに声帯のケアをプラスした7つのコツをご紹介します。

のどにやさしい
一日の過ごし方

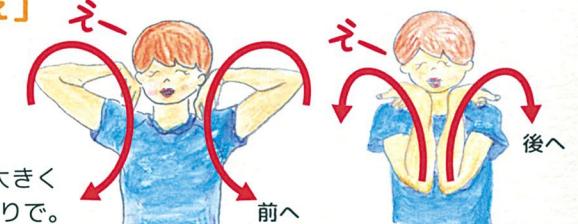
1 目覚めの「ながらハミング」でスタート

なにかと忙しい朝は、ドライヤーをかけながら、朝ご飯を作りながら、駅までの道を歩きながらなどの「ながらハミング」で効率よく声の準備体操。低めの小さな声でかまいません。口を閉じ、鼻から息を洩らして「んー」とハミング。

2 あえいおうマッサージ「え」

仕事の合間や休憩時間に。
「え」は左右の肩甲骨の間に響きます。

- ①肩を手でつかんで鼻から息を吸う。
- ②「えー」と発声しながら腕を前後に大きくまわす。ひじで大きな円を描くつもりで。



3 あえいおうマッサージ「お」

痰がなかなか切れない時、のどが詰まっている感じがする時にはおすすめ。軽くこぶしを作り、鎖骨の下あたりから胸の中心に向かって、痛くない程度に叩きながら「おー」と発声します。

4 あえいおうマッサージ「う」

声は首の後ろを通って、頭のてっぺん=百会から出していくイメージ。首の後ろに手を置いて「うー」と発声し、振動を確認しましょう。猫背になっていると声が出にくくなります。立っている場合は、天井から引っ張られてカラダが上下に伸びるイメージで。座っている場合は、椅子に浅めに腰かけて両足を床につけ、肩の力を抜いて姿勢を直します。

5 滑舌アップ①口角を上げ、上下の歯が見えるようにしゃべる

滑舌をよくするコツは簡単。頬の筋肉を持ち上げるイメージで口角を上げて、上の歯も下の歯もなんなく見えるようにしゃべります。

6 滑舌アップ②舌が歯にあたらないようにしゃべる

舌の先が歯にあたると舌ったらずになり、滑舌が悪くなります。舌はできるだけ「短め」に使います。

7 就寝前の「横向きハミング」でよい眠り

ベッドの中で横向きになって低めの小さな声でハミング。一日の疲れを外にだし、リラックスしていつのまにか眠ってしまうのが理想。



[Illustration: 岩崎真樹]

- ①横向きの楽な姿勢をとる。上側の足をクロスさせると腰が安定しやすい。
- ②鼻から息を吸い、ため息をつくように「んー」とハミングする。

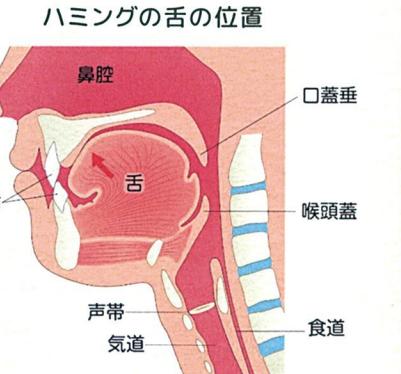
・・・①と⑦以外は、いつおこなってもかまいません。

・・・ハミング・・・

ハミングは口を閉じ、鼻腔や頭蓋骨を共鳴させる発声法。音は口からではなく、頭のてっぺん=百会から出していくイメージで。

ハミングの振動には、カラダを内側からマッサージする効果があります。もちろん声帯のマッサージにもなるので、ハミングで声帯を柔らかくすることは、声枯れや風邪、アレルギーの予防にもなります。

(やり方) 舌は上あごにつける。鼻から息を吸い、口を閉じて「んー」と鼻(鼻腔)に響かせる。鼻から息が洩れるように発声する。



[Medical Illustration: 宮地京子]

・・・あえいおうマッサージ・・・

声を出すとき、声は音として、カラダのさまざまな場所に響いています。特に、母音の「あいうえお」には、よく響く特定の場所ということがあります。「あいうえお」を発声しながら、簡単な動きを入れることで、より音を響かせ、カラダを内側からマッサージするような効果を狙います。

・・・基本の腹式呼吸・・・

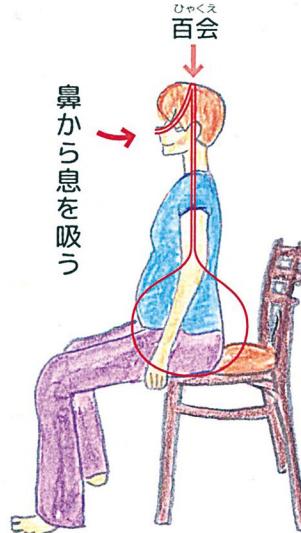
椅子に座ったままの腹式呼吸

動画はこちら→

- 基本の姿勢 ①脚は腰の幅に開き、足裏は床にしっかりとつける。

- ②椅子に浅く腰かけ、おなかに力を入れて背すじをまっすぐ伸ばす。(背中が丸くなる場合は、お尻の下に畳んだタオルを入れるとよい)

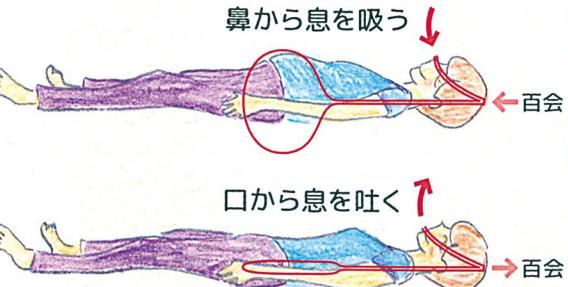
- ③肩と胸の力は抜き、視線は斜め上にする。



息の吸い方・吐き方

- ①吐けば必ず息は入ってくるので、まずは息を軽く吐いて、無駄な力を抜く。
- ②あらたに鼻から息を吸い直す。その息が頭のてっぺんの百会を通っておなかの袋に入るイメージで。
- ③これ以上息が入らなくなったら、今度は百会に向かって口から「シーッ」と無声音で強く吐く。おなかの袋がぺっちゃんこになるまで吐ききる。カラダは上下に伸びていくイメージで。

仰向けの腹式呼吸



- ①まずは息を軽く吐く。
- ②百会からおなかの袋に息が入るイメージで鼻から息を吸う。このとき、おなかはふくらむ。
- ③おなかの袋をしばませるイメージで百会に向かって口から「シーッ」と無声音で強く吐ききる。このとき、おなかはへこんで胸は厚みをもつ。

