

【調査】梅雨どきの不調（梅雨だる）

約半数が「梅雨だる」を実感

不調を感じる人ほど姿勢が悪い、凝りやすい、体が硬い傾向

～ カラダのプロが教える「これで梅雨どきの辛さを乗り切ろう！梅雨だる解消法」～

沖縄・奄美が平年より1週間程遅く梅雨入りしました。気象庁の発表によると、九州から東北にかけても平年より遅い梅雨入りとなるそうです。梅雨になると何となく調子が悪くなるので困るという人も少なくありません。そこで、整体業などを通じて人々の健康に貢献する株式会社心と体サプライズは、梅雨入り前に、20歳以上60歳未満の男女全国999人を対象に「梅雨どきの不調（梅雨だる）」について調査し、その結果に基づいた梅雨どきの体調不調解消法をご紹介します。



■ 調査概要

調査期間：2023年4月14日

調査手法：インターネット調査

調査対象：20歳以上60歳未満の男女全国（但し、学生は除く）

有効回答者数：999人

調査機関：Freeasy

※本リリースの調査結果をご利用いただく際は、「株式会社心と体サプライズ 調べ」とご明記ください。

本件に関するお問い合わせ先
株式会社心と体サプライズ 担当：上田
E-mail：info@kk-sup.jp

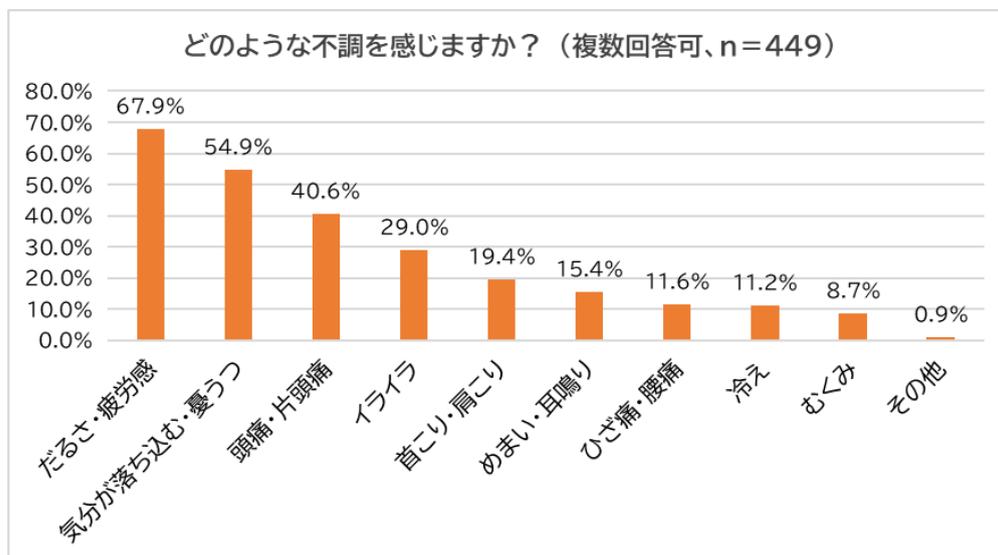
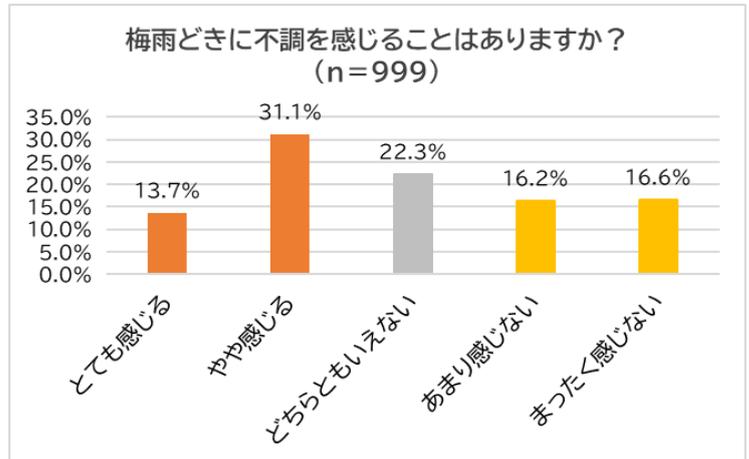
■ 調査結果サマリー

- ・約半数が梅雨どきに不調を感じる（梅雨だる）症状あり
- ・梅雨だる症状 1位「だるさ・疲労感」、2位「気分が落ち込む・憂うつ」、3位「頭痛・片頭痛」
- ・梅雨だるを感じる人ほど、姿勢が悪い、凝りやすい、体が硬いなどの傾向がある

■ 調査結果

「梅雨どきに不調を感じることはありますか？」聞いたところ、最多は「やや感じる」（31.1%）、以下「どちらとも言えない」（22.3%）、「まったく感じない」（16.6%）、「あまり感じない」（16.2%）、「とても感じる」（13.7%）となり、半数近く（44.8%）の人が何かしらの不調を感じていることがわかりました。

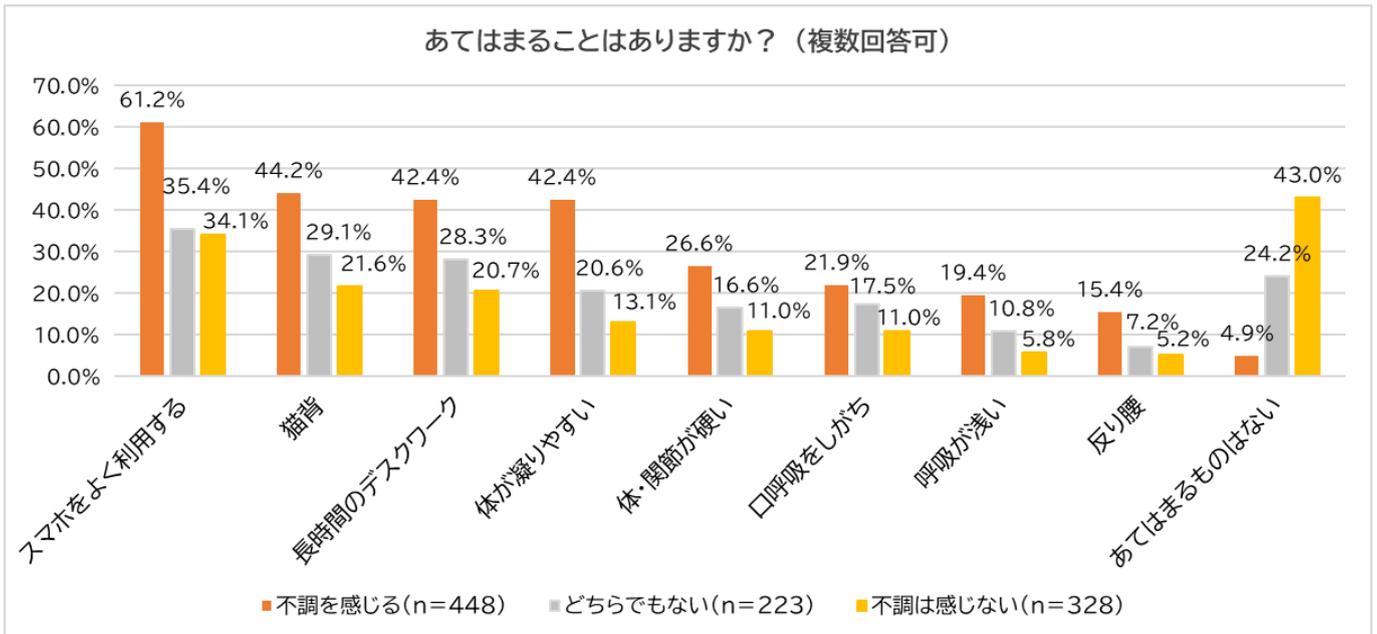
続いて、「とても感じる」「やや感じる」と回答した人に「どのような不調を感じるか？」聞きました。約7割（67.9%）が「だるさ・疲労感」と回答し最多となり、「気分が落ち込む・憂うつ」（54.9%）、「頭痛・片頭痛」（40.6%）、「イライラ」（29.0%）、「首こり・肩こり」（19.4%）と続きました。



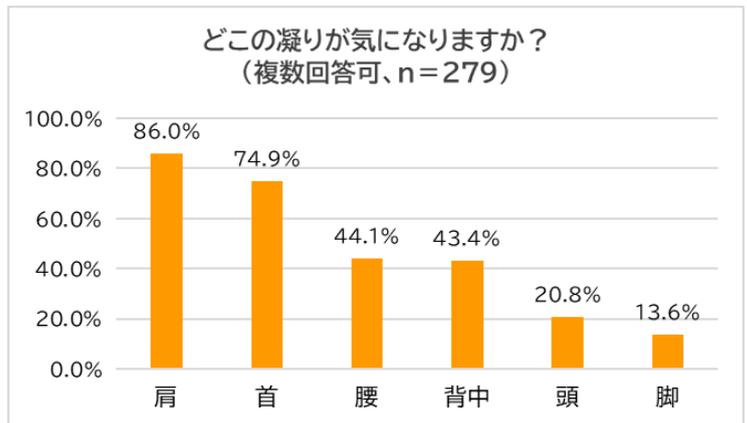
今度は、「不調を感じる」「どちらでもない」「不調は感じない」と回答した人それぞれに「自身にあてはまることはあるか？」聞いたところ、「不調を感じる」人は6割超（61.2%）が「スマホをよく利用する」と回答し最多。「どちらでもない」人もスマホをよく利用する（35.4%）が最多ですが、不調を感じる人よりも25.8ポイントも低い結果となり、「不調を感じない」人の最多は「あてはまるものはない」（43.0%）でした。

また、不調を感じる人の4割以上が「猫背」「長時間のデスクワーク」「体が凝りやすい」、3割弱が「体・関節が硬い」に該当しており、全体的に姿勢が悪い、凝りやすい、体が硬いなどの傾向があることがわかりました。

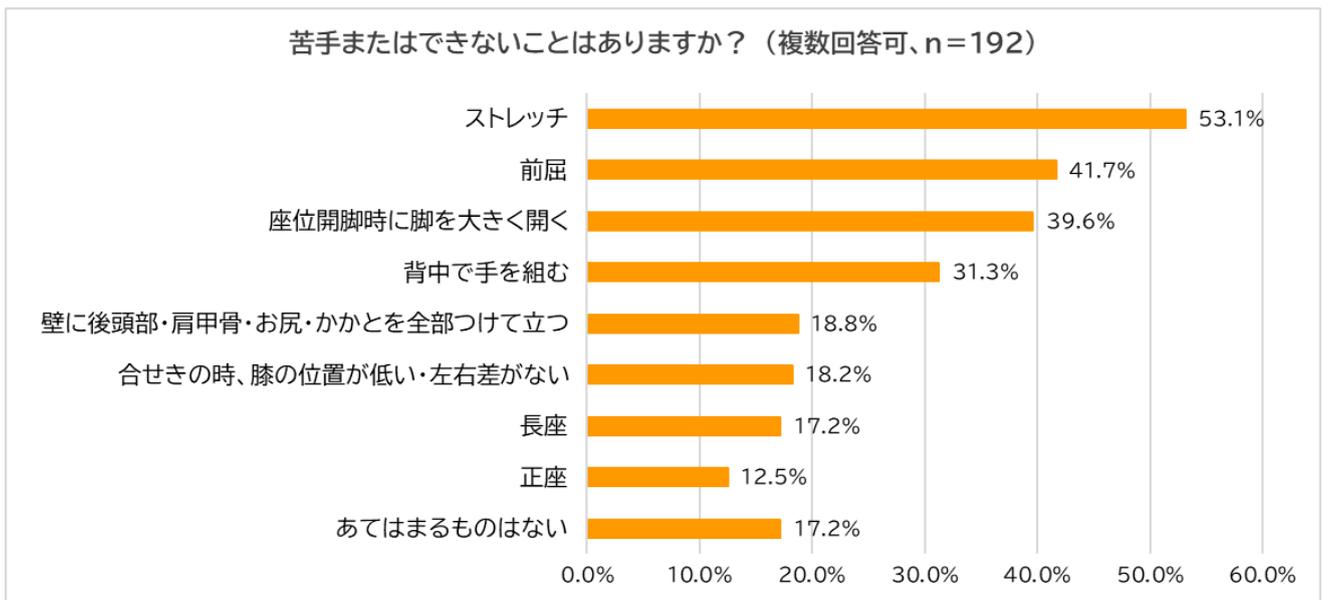
本件に関するお問い合わせ先
株式会社心と体サプライズ 担当：上田
E-mail : info@kk-sup.jp



「体が凝りやすい」人に「凝りやすい部位」を聞いたところ、9割弱（86.0%）が「肩」、7割超（74.9%）が「首」、4割超が「腰」（44.1%）、「背中」（43.4%）でした。



「体・関節が硬い」人にも「苦手・できないことはあるか？」聞いたところ、半数以上（53.1%）が「ストレッチ」で最多。以下「前屈」（41.7%）、「座位開脚時に脚を大きく開く」（39.6%）、「背中て手を組む」（31.3%）となりました。



本件に関するお問い合わせ先
 株式会社心と体サプライズ 担当：上田
 E-mail : info@kk-sup.jp

■カラダのプロ・整体師 上田祐輝が教える！「梅雨だる解消法」とは

今回の調査結果を見ると、梅雨どきに不調を感じる症状のある方は多く、不調を感じている方ほど姿勢が悪い、凝りやすい、関節が硬いという傾向も見られました。

なぜ、このような傾向があると梅雨どきに不調になりやすいのでしょうか。実は、姿勢とメンタルの関係については様々なエビデンスが出てきていますが、一般的に「姿勢が悪いほどメンタルへの悪影響もある」ことが示唆されています。

解剖学や生理学、運動学の視点で考察しても、姿勢が悪い、いわゆる猫背の状態では、頭が前の方に出ることで肩や首に負担が掛かってしまいます。頭の重さは6kg前後あるので、姿勢が悪くなり頭が前に出ると、首にはその何倍もの負担が掛かります。下を向き続けていたら、首には20kg以上の負担が掛かってしまいます。その結果、首の筋肉が頭部を支えきれなくなって、緊張した状態が続くと、肩こりや首こりに繋がります。更に、首周りの筋肉が硬くなると、首を通っている自律神経にも悪影響を及ぼし、血流も悪くなることで緊張型の頭痛にも繋がります。このように、姿勢不良と調査結果の症状は見事に一致しています。

従って、気圧の下がりやすい梅雨どきは、自律神経も不調をきたしやすくなるため、元々姿勢が悪い方は不調を感じやすいと言えます。

そこで、梅雨の辛い時季も乗り切れるような、姿勢を良くして自律神経も整うセルフケアと簡単な運動をご紹介します。是非やってみてください。

・凝りを解消するセルフケア

- ①脇の後ろを押します。少し痛みを感じるようなら硬くなっているので、弱い力で押しましょう。（画像1・2参照）
- ②①の状態を腕をゆっくり10回回し、更に反対回しで10回回しましょう。
- ③反対の腕も同様に行いましょう。

猫背の姿勢になると脇の隙間が大きくなるのを確認できると思います。猫背になると脇が開いた状態になりがちです。反対に、脇を締めると自然に胸が張れて姿勢が良くなります。この運動で脇を締める筋肉を意識しながら肩回りの凝りなどを解消します。



画像1



画像2

・姿勢を良くするセルフケア

腸腰筋（ちょうようきん）というインナーマッスルを動きやすくし、姿勢の土台である骨盤を正しい角度にすることで、自然と骨格もまっすぐになり、姿勢が良くなります。

- ①椅子に座りましょう。（床にあぐらでも可。）
- ②鼠径部（そけいぶ／ビキニライン）を手刀で押します。（画像3参照）
- ③②の状態を、猫背になったり姿勢を正したりして、骨盤を前後に傾けましょう。（画像4・5参照）

本件に関するお問い合わせ先
株式会社心と体サプライズ 担当：上田
E-mail : info@kk-sup.jp



画像3



画像4



画像5

・背筋のトレーニング

パソコンやスマホをよく利用する現代人は猫背になりがちで、姿勢を正す脊柱起立筋という筋肉の筋力も低下しやすいと言えます。良い姿勢を作れるようになったら、軽い筋トレをして、普段休みがちな筋肉を呼び起こしましょう。

①うつ伏せになります。

②頭から胸までを床から浮かして背筋をします。20回を2セット行いましょう。負荷が軽く簡単にできる方は、腕をあまたより前に出して行いましょう。反対に、負荷が大きく背筋が上手くできない方は、手を腰の位置まで下ろした状態で行いましょう。腕にも重さがあるため、腕の位置で負荷を調整することができます。(画像6参照)



画像6

・自律神経を整える呼吸法

梅雨どきは外も暗くなることが多いため、太陽光を浴びると分泌される脳内物質のセロトニンが普段より減少しがちです。セロトニンは、人間に幸せな気分を与え自律神経を整えてくれるため、減少すると心身ともに何となくスッキリしませんが、太陽光を浴びる以外に呼吸法でも自力で増やすことができます。マインドフルネス(※1)のように呼吸を意識する時間を作ると良いでしょう。

※1 マインドフルネスとは、目の前のこと、今起きていることに前意識を集中すること。

本件に関するお問い合わせ先
株式会社心と体サプライズ 担当：上田
E-mail : info@kk-sup.jp

- ①椅子に座って姿勢を正します。(床にあぐらでも可。)
- ②①の状態を息をゆっくり吐きます。もうこれ以上吐けないと思ったら、そこから更に3秒吐きます。すると、お腹に力が入って凹むはずで
す。(画像7参照)
- ③無理に息を吸おうとはせず、力が入っているお腹を脱力して緩めると、自然と息が吸えるはずで。これがセロトニンを増やす腹式呼
吸です。(画像8参照)
- ④再び息を吐き続け、②③を5分間続けます。雑念を持たずに呼吸だけを意識すると、セロトニンが増え心身を元気にしてくれます。
正しい姿勢を保ちながら行いましょう。



梅雨どきは健康な方でも不調を感じやすいものです。セルフケアをしっかりと行い、元気に余裕を持たせておくことで、どんな時季も快適に生活できます。生活にこれらの運動を取り入れて、辛い梅雨どきも充実した生活をしていきましょう。

■上田 祐輝 プロフィール

1987年生まれ。理学療法士。モデルや大舞台で活動する歌手・ダンサーなどのアーティストへの施術実績も多数。

株式会社心と体サプライズ 代表取締役として、福井県福井市を拠点に整体業を行い、寝たきりの方から体型に悩む方までカラダに悩みのある方4,000名以上に施術している。

高校卒業後、カナダに留学し、フリースタイルスキーを中心にウインタースポーツのオリンピック選手たちと一緒に練習に励み、アスリートとしてカナダのスキー大会で優勝するなどの実績（BC Freestyle Ski Series 2009 優勝、BC Freestyle Ski Championship 3位）を残す。

帰国後、スポーツの経験を活かして、理学療法士の資格を取得。解剖学・生理学・運動学などを通して人体のことを幅広く学び、病院勤務後に独立開業。

現在は、口コミを中心に全国から多くの患者が来院している。

また、2023年2月にYouTubeチャンネル「絶対治療TV」、同年3月に「セルフケア大全」を開設。

絶対治療TV : <https://www.youtube.com/@zettaichiryou>

セルフケア大全 : <https://www.youtube.com/@selfcareaizen>



本件に関するお問い合わせ先
株式会社心と体サプライズ 担当：上田
E-mail : info@kk-sup.jp

■会社概要

商号：株式会社心と体サプライズ

所在地：福井県福井市順化2-16-16

代表者：代表取締役 上田 祐輝

設立：2018年3月20日

事業内容：整体業、整体院向けの事業コンサルティング、セミナー・イベントの開催

URL：<https://kk-sup.jp/>

本件に関するお問い合わせ先
株式会社心と体サプライズ 担当：上田
E-mail：info@kk-sup.jp