

今回の健康ニュースでは、日常でも取り入れやすい柔軟性アップメニューとしてストレッチをご紹介します。

ストレッチは、筋肉を緩めることにより血行を促進します。筋肉の凝り(肩や腰など)の解消も期待でき、体をリラックス状態へ導きます。下記5つの注意ポイントに気をつけ、無理のない範囲で行いましょう。

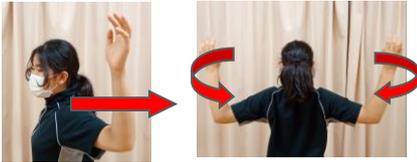
- ①勢いや反動をつけず、ゆっくりと筋肉を伸ばし、徐々に可動範囲を広げていきましょう。
- ②呼吸は意識的に行い、止めないようにしましょう。
- ③痛みや怪我などがある場合は無理のない範囲で行う、もしくは控えましょう。
頑張りすぎ、無理は禁物です。逆に筋肉を傷めてしまうことにつながります。
- ④深呼吸3回程度の長さで、強度は心地良い痛みを感じる程度で行いましょう。
- ⑤ストレッチはどこでも行うことができます。仕事の最中や気分転換などにもお勧めです。



《肩甲骨まわりのストレッチ》



- ①両手を組み、前に伸ばします。
- ②息を吐きながらお臍を覗くように顎を引き、肩甲骨を広げるように背中後ろに引くイメージで伸ばします。(大きなボールを抱えているようなイメージです。)



- ①両手をガッツポーズの様に広げ、肘を90度に曲げ、後ろに引きます。
- ②顎を引き、肩が上がらないように注意しながら、胸を張り肩甲骨を寄せるように肘を後ろへ引きます。

《肩まわりのストレッチ》



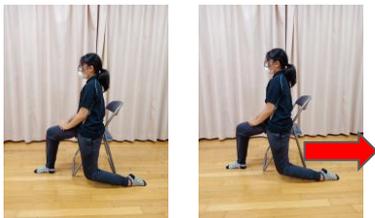
- ①両肩に手を乗せ、肘先でゆっくり円を描くように回します。
- ②慣れてきたら描く円を広げていき、肩まわりを動かします。
*前回し、後ろ回しを同様に行います。

《股関節のストレッチ》



- ①背筋を伸ばした状態で椅子に浅く腰掛け、脚を大きく開き、両手を膝の内側に添えます。
- ②息を吐きながら、膝が中に入らないように気をつける。膝を軽く外側に押しながら、肩を沈め、体を後方にねじります。
- ③左右、同様に行います。

《足の付け根(腸腰筋)のストレッチ》



- ①安定した椅子に腰掛け、椅子の左側に左足を下ろし床に膝をつけます。
- ②背筋を伸ばし、足の付け根の前部分が伸びていることを意識します。
- ③余裕がある場合には、膝を更に後ろへ引きます。
- ④左右、同様に行います。

《背部のストレッチ》



- ①椅子などにつかまり、腰を後ろに引き、足は肩幅程に広げます。
- ②背中が丸まらないよう気をつけます。両手の間に頭を入れ、息を吐きながら背中、腰、足の後ろを伸ばします。
- ③無理がなければ、②の状態から腰をゆっくり左右に振ります。