

ストレッチ体操

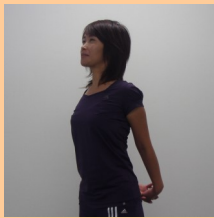
毎日10分ストレッチ からだにうるおい ところにゆとりを

ヒトは常に重力に対して姿勢を保持しています。そのため、筋肉は偏って使われます。筋肉への負担が偏る代表的な部位が「首肩部」、「胸部」、「下背部」、「股関節部」、「大腿部後部」、「大腿部前部」、「下腿部」です。1日あたりの歪みはほんの僅かですが、10年、20年、30年と立つ間に姿勢バランスを悪くして、膝関節障害、腰痛、肩こり、頸椎の障害などを引き起こします。また、活動量全体の低下の原因となり、筋肉量の低下、基礎代謝量の低下を招き、中高年期にかけて太りやすいからだとなり生活習慣病の原因ともなります。

その日の歪みはその日のうちにストレッチ体操で取り除きバランスを回復させておくことが大切です。

特にストレッチの必要な部位とストレッチの例

胸部



手を後で組んで肘を伸ばすように意識しながら肩、胸をしっかりと開き肩甲骨の間を締める。
20秒程度

股関節部



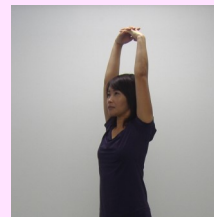
椅子に浅く座り、両足を大きく開き、片方の腰を前に押し出して腰を捻り、股関節を伸ばす。
左右各30秒程度

大腿部前部



横向きに寝て、上の脚の足首を持ち、お尻の方に引きつけふとももの前を伸ばす。
左右各30秒程度

全身・首肩部



手を組んで（手は裏返さなくても可）。踵は上げずに、お腹に力を入れ、軽く肘を伸ばして伸びをとる。
20秒程度

下背部



仰向けに寝て、片足を膝を曲げながら持ち上げ、反対側に倒し、下背からお尻の上部にかけて伸ばす。
左右各30秒程度

大腿部後部



膝を伸ばした姿勢からおへそを前に押し出すように意識してふとももの後ろを伸ばす。
30秒程度

下腿部



足を前後に開き、後の脚の足先が外に開かないように注意し、体重を前につけ、ふくらはぎを伸ばす。
左右各30秒程度

- 自然な呼吸で、楽に姿勢を保持できる強さで行ってください。
- 伸ばす部位を正しく意識して行うようにしましょう。
- 柔軟な動きを意識して、強く伸ばし過ぎないように気をつけましょう。

(photo model : Masai)

ちょっとした工夫も継続の秘訣

ストレッチは10分以上時間を作って集中して行うことをお勧めしますが、時間の取れない場合は、歯磨き後に「全身・首肩部」、昼食後には「下腿部」、テレビ視聴時はコマーシャル時に「大腿部後部」、就寝前に「下背部」を行うなど日常生活の中に取り入れましょう。まずは、歯磨きの後の「背伸び」から始めてみませんか？

注) 現在治療中の方、急性期の疾患および関節の痛み、ふらつきといった症状が悪化している場合などは、必ず医師の診療を受け、指示に従ってください。身体活動の実施に際しては、安全に留意し、無理をせず、自分のペースで行い、強い痛みや違和感などが生じた場合はすぐに中止し、必要に応じて専門家に相談してください。