

ところとからだの Stretch ストレッチ

今日はちょっと疲れたな、と感じたとき、気軽にできる体操を紹介します。リラックスタイムに、どうぞお試しください。

「背・腰のストレッチ」

からだ全体を支える背や腰は、まさに「身体の要」。二足歩行の人間にとって、とても重要な部分です。日本人に多いとされる腰痛を予防するためにも、毎日少しずつストレッチすることで、筋肉をほぐしましょう。

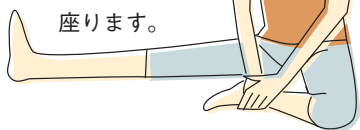
Stretch 1 体の側面伸ばし

左右どちらかの足を折り曲げ、もう片方の足は伸ばした状態で座ります。伸ばした足の方へ上体を倒していき、体の背中から側面にかけて伸ばします。目安は左右均等にできること。もしどちらかに痛みがあるようなら、日ごろ負担をかけている可能性があります。また、このストレッチは左右のゆがみを予防する効果もあります。

交互に1〜2回行います。

1

左足は折り曲げ、右足は伸ばした状態で座ります。



ポイント 骨盤を立てるように意識して、背筋を伸ばす

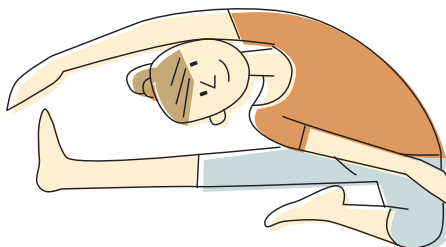
2

少しだけ左にからだを開きます。



3

右手を左太ももへ伸ばし、右足の方へからだを倒して脇側を伸ばします。ゆっくり息を吐きながら、そのまま5秒キープしましょう。



Stretch 2 レストポジション

正座をして両腕をまっすぐ上に伸ばした状態から、ゆっくり前屈し、背中を伸ばします。その時、腰をそらせたまま十分に伸ばせません。脊椎全体の広がりを感じながら背中を伸ばすイメージで行ってください。

ゆっくり痛みのない範囲で2〜3回行います。

1

正座をし、手を合わせてまっすぐに伸びます。

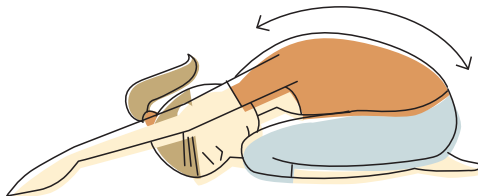


2

1の姿勢のまま背中を丸め、頭とお尻を地面に沈めるようにしながら伸ばします。ゆっくり呼吸しながら5秒キープしましょう。

ポイント かかととお尻はつけたまま

伸ばす



指導・監修／中村 格子

(整形外科医・医学博士・スポーツドクター)



秋から冬にかけて、徐々に朝晩の気温が低くなってくるとともに身体も硬くなり活動量が落ちがちです。まずは体幹の横や前後を無理のない動きで伸ばして血行を促し、柔らかい身体をキープしていきましょう。

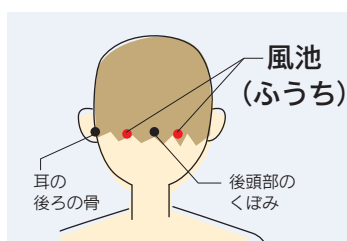
Profile 国立スポーツ科学センターメディカルセンター研究員、横浜市立大学整形外科客員教授。臨床整形外科医のキャリアとトップアスリートの健康管理・指導経験からエクササイズを考案。『整形外科医がずっと教えてきた医者いらずの体の整え方』（講談社）など、著書多数。

プラスα

VDT 障害を防ぐ「眼」に効くツボ 耳の後ろ

パソコンや細かい作業などで目を酷使すると、目がショボショボしたり目の奥が重く感じたりしませんか。そんな人にオススメの「疲れ目」に効くツボをご紹介します。仕事の手を休めて、気軽にできるツボ押しです。

今回は、耳の後ろにある「風池」というツボです。



耳の後ろにある骨と後頭部中央のへこみの中間あたりに位置するツボです。髪の毛の生え際のくぼんだ部分を、人さし指や親指で上に向かってゆっくりと押します。肩こりや頭痛からくる目の疲れのほか、めまいなどにも効果があります。