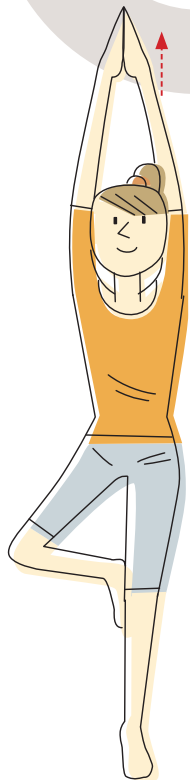


首や肩、足などがつらい、と感じたら、緊張した筋肉をストレッチでほぐしてあげましょう。職場や家庭で、いつでもできるストレッチを紹介します。

背筋を正すストレッチ

パソコンなどのデスクワークで同じ姿勢を続けていると、どうしても猫背になりがちです。悪い姿勢は首や肩、腰に負担をかけてしまいます。まずは全身のバランスを整えるストレッチや体幹を鍛えるエクササイズでゆがみを修正し、よい姿勢がキープできるようにしましょう。

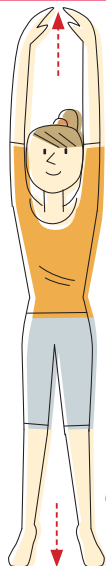
Stretch 1 姿勢を整えるバランスストレッチ



3

余裕がある人は、2の姿勢のまま片方の足の裏を軸足の膝の脇に着けて、5秒キープする。反対の足も同様に行う。

1～3を1セットとし、3回繰り返す。



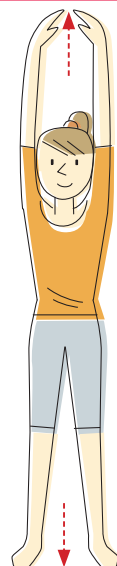
2

かかとを上げながらぐっと上に伸びて、そのまま5秒キープする。

立ったまま両腕をまっすぐ上に伸ばし、かかとを上げてバランスをとるストレッチです。体の中心に軸が通っているようなイメージで上に伸びることで、全身のバランスを整えて正しい姿勢に近づけていきます。

1

足を肩幅に開いて立ち、両腕をまっすぐ上に伸ばす。



Stretch 2 上半身を水平に保つエクササイズ

軸足をしっかり地面に着けたまま、背中が床と平行になるまで倒した姿勢をキープするエクササイズです。その際、片方の腕と足はまっすぐ横に伸ばし、ちょうど「T」の字になるようにします。体を水平に保つことで体幹が鍛えられ、ゆがんだ背筋を正します。

1 両足をこぶし1個分ほど開いて立つ。そのまま片足を後ろに引き、つま先立ちになる。同じ側の腕を上へ伸ばし、手のひらからつま先まで一直線になるように意識する。



2

そのままゆっくりと上半身を前に倒していき、伸ばした手から足先までが床と平行になったら、その姿勢のまま5秒キープする。反対側も同様に行う。



1と2の動きを1セットとし、3回繰り返す。

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)



良い姿勢づくりには、きちんと胴体を伸ばせる力が大切です。筋肉はその性質から縮まることしかできません。体を伸ばすときにも、いろいろな筋肉が収縮して体を伸ばします。上下に引っ張り合うイメージで行うとやりやすいでしょう。

Profile Dr.KAKUKO スポーツクリニック院長、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提案。『実はスゴイ! 大人のラジオ体操』(講談社)、『10歳若返る! 姿勢バイブル』(小学館)など、著書多数。

プラスα 頭痛に効くツボ/手 合谷

季節の変わり目やストレス、目の疲れなど、頭痛の原因はさまざまです。ここでは、ちょっと頭が痛いな、というときに知っておくと便利なツボを紹介します。今回は手の甲にある「合谷」です。

このツボは、親指と人さし指の骨の交わる部分よりやや人さし指側のくぼみにあります。親指を当て、軽く押しながらゆっくり回して刺激してください。頭痛のほか、肩こり、歯痛、ストレスによる心身の疲れなどにも効果があり、「万能のツボ」とも呼ばれています。

