

# ☐の疲れに効く! からだをほぐす ストレッチ

指導・監修/ 森 俊憲 ポティデザイナー、株式会社ポティクエスト代表取締役

Profile: 自らの実体験に基づいた独自フィットネスメソッド「ポティデザインプログラム」を開発。これまでに13,000名以上へのカウンセリングやパーソナルトレーニング指導を行い、各種メディアでの企画監修や講演・セミナーなどでも活躍中。主な著書に『読む筋トレ』（扶桑社新書）、『30代から始める「タフな体」のつくり方』（三笠書房）、『へやトレ』（主婦の友社）などがある。

## オフィスで行う腰のストレッチ

目安の回数: 左右各2回

1 椅子に深く腰掛け、左足を上に組み、右手を左ひざの外側に。左手は椅子の背に置く



2 息を吐きながら、右手でひざを押しつつ、しっかりねじったところで10呼吸する。反対側も同様に行う



Point

視線は真後ろへ。この時、尾てい骨から頭のとっぺんまで、長く伸びているよう意識する

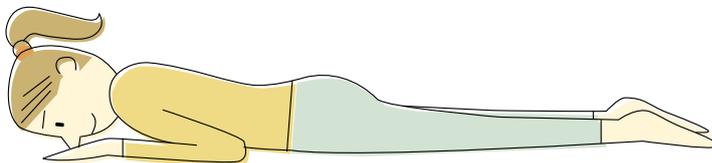
Point

ねじっていく方の肩が体全体を誘導するイメージで、大きくしっかりとねじる

## 自宅で行う腰のストレッチ

目安の回数: 3~5回

1 うつ伏せになり、わきをしめて、手を顔の横に置く



2 ひじで床を押しながら上半身を起こす。お腹を伸ばしながら背中を反らせ、1~2秒キープする



Point

大きく息を吸い、止めてから、上半身を起こし、息を吐きながら下ろす

Point

骨盤を床につける

# 腰の疲れをほぐす

腰椎や椎間板、その周辺にある筋肉には、正しい姿勢をキープするための負担が集中しています。そこで今回は、腹直筋や脊柱起立筋群といった腰回りの筋肉をほぐすストレッチをご紹介します。

## 腰の疲れを防ぐ ワンポイント・アドバイス

腰の疲れを防ぐためには、筋肉を構成するタンパク質や、骨を強化するカルシウムを積極的にとることも大切です。また、ビタミンB群やビタミンEには、筋肉や神経の疲れをやわらげる作用があります。これらの栄養素を毎日の食事に意識して取り入れましょう。

### ビタミンB群

豚ヒレ、マグロ赤身、玄米ご飯など

### タンパク質

牛肉すじ、あじ(焼き)、生ハムなど

### カルシウム

乳製品、骨ごと食べられる小魚など

### ビタミンE

うなぎ、カボチャ、ナッツ類など

