

健やかなカラダをつくる。

「健康づくりの秋」 いかがですか

長い夏が終わり、いよいよ秋本番。行楽を楽しむもよし、芸術に触れるもよし、グルメを楽しむもよし。そして、さわやかなこの季節は、身体を動かすのも気持ちいいですね。

仕事で溜まった疲れやストレス、家事や子育てで凝り固まった身体。夏の疲れが出て、「なんだかだるい…」と思っている人も多いのではないのでしょうか。

この秋、まずは身体を伸ばしてリフレッシュしてみませんか。習慣づけば、ココロもカラダも喜んで、ますます楽しい季節になると間違いなし。

今回の特集は、いつでもどこでも手軽にできる運動を紹介します。身体への負担も少なく、腰痛や膝痛に悩む人でも無理せずに取り組めます。さあ、始めてみましょう。毎日、少しずつ。

【体側、太もも裏側】

左足を斜めに伸ばし、右足を曲げて膝を外に倒す。左手を伸ばした左足に添え、右手を上を上げ、息を吸って掃きながら左側へと倒していく。左右両方行う。

効果 外側の腹筋や腿裏が伸びることで腰痛改善に。肋骨の間の呼吸筋が広がり、深い呼吸が行いやすくなる。



専門家に聞く

ストレッチで姿勢を改善！

家事やデスクワーク、子育てなど日常生活において習慣となってしまう姿勢や動作によって、身体の左右差が生じ、バランスが悪くなります。その結果、肩こりや腰痛、血行不良などを引き起こす原因となります。

硬くなってしまった部位を、ストレッチでほぐすことで血流がよくなるとともに、疲労物質も流れ、こりや痛みが改善します。姿勢を改善して、心身ともにしなやかにしていきましょう。



(長浜市特定保健指導講師)

健康運動指導士
北 京子先生

【胸、腕の付け根】

両手を後ろに組んで、息を吸いながら後ろに伸ばす。息を吐きながら緩める。

効果 猫背や前かがみになりがちな方にオススメ。肩こり予防、改善につながる。



【肩、腕、脇】

両手を組んで、息を吸いながら頭上に伸ばす。息を吐きながら腕を下ろす。

効果 体側および肩甲骨周りや背筋が気持ちよく伸びて、姿勢改善につながる。



ストレッチのポイント

- 強さは「気持ちいい」～「イタ気持ちいい」くらいが目安です。
- 弾みをつけずにじっくりと10～30秒間
- 少しずつでも毎日行うことで、身体が徐々に柔軟になり、姿勢の保持がしやすくなります。
- お風呂上りなど温まった状態で行うと効果的です。
- 呼吸を止めずにリラックスして身体を伸ばしましょう。

【アキレス腱、太もも裏ふくらはぎ、お尻、腰部】

左足を前に伸ばし、右足の膝を曲げて外に倒す。足を挟むようにして両手をついて、ゆっくりと上半身を倒していく。左右両方行う。

効果 腿の裏側の固さが腰痛を引き起こす原因。十分伸ばして腰痛予防・改善を図ろう。



心身をしなやかに。 ストレッチで

仕事や子育て、家事に追われる毎日…時間がない人にこそオススメ。ゆっくりじんわり全身ケアでストレスフリーに。



【太もも前、足のつけ根】

横座りになり、上側の足首を持って後ろに引いて、足の付け根から太ももの前面を伸ばす。膝痛等で膝が曲げにくい場合は、足首にタオルをかけて行う。左右両方行う。

効果 もも前や足の付け根の固さも腰痛を助長させる。骨盤を起こし、しっかり伸ばして腰痛予防、改善を図りたい。