



あなたの健康に役立つ情報をお届けします

ベスト・アドバイザー

ストレッチ

簡単ストレッチでリフレッシュ!

現代は、パソコンなどに向かって長時間同じ姿勢で仕事をする方が増え、運動不足になりがちです。また、家事や育児も重労働ですから、腰痛や肩こりに悩む方も多いでしょう。そこで、今回は背筋を伸ばすストレッチと腰痛予防のストレッチをご紹介します。仕事の合間や朝晩のちょっとした時間にぜひ試してみてください。

■背筋を伸ばす

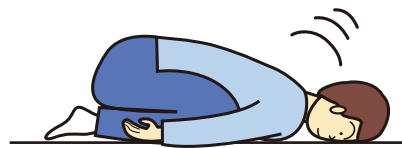
1) 立った姿勢で

- ①両腕を水平に伸ばして立ちます。
- ②右足の裏を左太ももの内側に付け、背筋を伸ばして10秒数えます。
- ③次に両手を胸の前で合わせます。右が終わったら次は左足で同じように行います。



2) 座った姿勢で

- ①床に正座します。
- ②両腕は後ろに伸ばし、手の甲を床に付け、上体をゆっくり前に倒し、頭を床に付けます。体が硬いとなかなか前に倒れませんが、痛くなる寸前まで曲げて10秒数えます。上体を曲げる際に、おしりを浮かさないように注意しましょう。



3) 仰向けの姿勢で

- ①今度は、床の上に仰向けに寝て、力を抜いて全身を伸ばします。
- ②次に、片足をまげて、胸に押し当てるように両手で抱え込み、10秒数えます。
- ③右足が終わったら、左足も行います。



●1)～3)を3回くらい行うのが目安です。また、体の硬い方などは、初めから無理をせず、気持ちが良いと感じるところで止めましょう。

運動不足チェック!

表の項目にあなたはいくつ心当たりがありますか?

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 歩いて10分以上かかるところへは、バスか電車を使うことが多い | <input type="checkbox"/> 座ったり立ったりする時に「よいしょ」と言ってしまう |
| <input type="checkbox"/> バスや電車で空席があると、必ずといっていいほど座る | <input type="checkbox"/> 10分以上歩くと、ひざや腰が痛くなる |
| <input type="checkbox"/> 休日は何もしないでいることが多い | <input type="checkbox"/> 坂道や階段を昇ると、息切れがする |
| <input type="checkbox"/> たとえ1階分でも、エスカレーターやエレベーターをよく使う | <input type="checkbox"/> 腰まわりが太くなり、合わなくなった服がある |
| <input type="checkbox"/> 人ごみの中で、とっさに人をよけられない | <input type="checkbox"/> 肩や首、背中が凝りやすい |
| <input type="checkbox"/> 立ったまま靴下をはけない | <input type="checkbox"/> 腕を上にあげると、すぐに疲れる |

判定は次の通りです

- 0～2個 ▶ 合格! その調子で!
- 3～4個 ▶ すこし運動不足気味です。はよめの対処を。
- 5～9個 ▶ 立派な運動不足です。体が重く感じませんか? 階段を使うなど身近なところから意識しましょう。
- 10個以上 ▶ 深刻な運動不足状態です。意識して少しでも多く体を動かすようにして下さい。体力もどんどん落ちてしまいますよ。

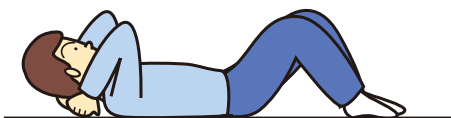
ベスト・アドバイザー

腰痛予防

次に、腰痛防止のストレッチをご紹介します。

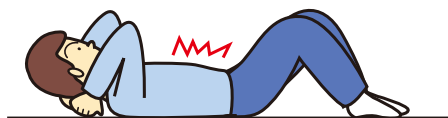
1) 基本姿勢

①床(畳)の上に仰向けになってひざを立て、両手は首のうしろで組んで、そのまま4~5回深呼吸。



2)

1)の体勢で腹部に力を入れて腹筋を3~5秒緊張させ、その後力を抜きます。この動作を10回繰り返します。



3)

①1)の体勢で上半身を起こし、肩を床から25cm程度持ち上げます。
②持ち上げたままの状態です5秒間静止した後、1)の体勢に戻ります。
③これを10回繰り返します。



※首の力で持ち上げず、腹筋を使って持ち上げるように意識する。

4)

①1)の体勢で両手を腹部に乗せ、背中から腰は床に付けたまま、お尻だけを床から持ち上げて5秒間静止します。
②お尻を上げたり下ろしたりの動作を10回繰り返します。



5)

①上体を起こして両膝を抱え込んで脇の下に付け5秒間静止します。
②一旦力を抜いてから、ふたたび①を行います。
繰り返し10回。



6)

①仰向けになったまま、両足を伸ばし、片足ずつ交互に持ち上げて行きます。
②これも繰り返し10回程度行います。



どのストレッチでも個人差がありますから、絶対に無理はしないでください。回数は目安ですから、つらい場合は少しずつ増やしていくようにしましょう。



あけぼの薬局®グループ

URL <http://www.ph-k.co.jp>