

爽快通信



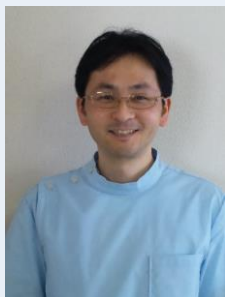
2010年10月 第4号

324-0057

快整体院 大田原市住吉町 2-11-6

TEL 0287(23)1203

ホームページ <http://kaiseitaiin.com>



ごあいさつ

こんにちは。快整体院の秋山弘明です。

猛暑が続いていたと思ったら、一転寒くなってしまいました。

10度以上の温度差は、さすがに体にこたえます。カゼをひいたり、体調を崩さぬよう十分気を付けてください。

前号で、8キロリバウンドした体重を元に戻すべく、減量に再チャレンジ！ということで宣言しました。途中経過ですが、1.5キロ減っただけでした。予定では3kg位は減るかな？と思っていましたが、なかなか・・・。

さらなる決意で、健康のために継続していきたいと思えます。



今回は、当院のホームページのブログと、当院の小冊子「やらないと損する究極の健康術」でも紹介した、四つのストレッチをご紹介します。

当院のオススメストレッチ

歪みは「あし」から

骨格のゆがみで一番多いのが、**骨盤の歪み**です。

脚の筋肉、特に大腿と臀部の筋肉は、ほとんどすべてが骨盤につながっていますから、脚の筋肉が委縮すると骨盤が引っ張られて、捻じれてしまいます。

すると、腰、背中、肩の筋肉にも負担がかかりますから、全身的に歪みを生じてきます。

ですから脚の筋肉は、常に柔軟にしておく必要があります。

そうすることで体の血行も良くなり、凝りもできにくくなり、歪みにくくもなります。

体の調子の悪い方は、よく「運動不足だからですか？」と聞いてこられます。たしかにそれもありますが、それよりもストレッチ不足で体が、特に下半身が硬いことがいけないのです。

ストレッチの方が運動よりも重要で、優先順位は高くなければなりません。血行不良によって様々な症状の原因となる、脚、腰の筋肉の硬さをとるためのストレッチを四つ紹介します。

コツと注意事項

・各ストレッチの最初の動作は、ゆっくり息を吐きながら行い、その動作をしばらく止めて、普通に呼吸する。動作を止めている時間は8秒以上が理想的。次に息を吸いながら、元の姿勢にゆっくり戻る。

各動作を3回ずつ行う。

・筋肉を痛めるので、**決して反動をつけて行わないこと。**

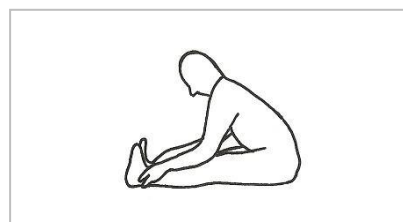
・各ストレッチ共、痛気持ちいいところで止めて、**決して無理をしないこと。**

無理に筋肉を伸ばして痛めると、しばらく出来なくなり、治った頃には筋肉が余計に硬くなってしまう。

避けるべきストレッチ

このストレッチは、よく行われるポピュラーなものだが、腰椎の椎間板に過大なストレスを与えるため、行わない方がよい。

かえって腰を痛めてしまうことがある。

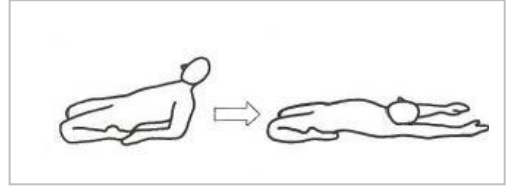


1. 大腿直筋のストレッチ

ふくらはぎを外側に出して正座をする。ゆっくり上半身を後ろに倒し、両腕を真つすぐ頭の上方に伸ばす。

筋肉の硬い人がいきなり倒れると、腰に負担がかかるので、両手または両肘を後ろについて支えながら、徐々にゆっくり倒していく。

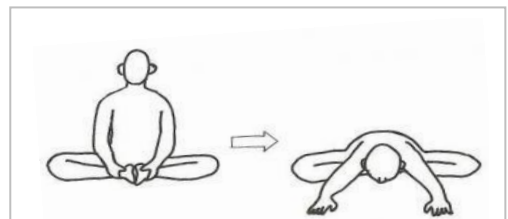
途中でひざが浮いてしまう場合は、浮かないところで上半身を止め、それ以上は無理をしない。



2. 内転筋のストレッチ

背筋を垂直に伸ばして、両足の裏をつける。その際、両膝は出来るだけ床に付けるようにし、両踵の位置も出来るだけ股間に近付け、上半身をゆっくりと前方に倒して顔が床に付くようにする。

※背中丸めないこと。



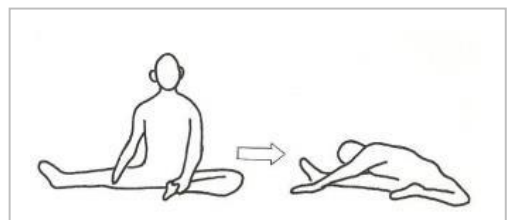
3. ハムストリングスのストレッチ

背筋を垂直に伸ばして、片方の足を横に伸ばし、もう片方は曲げる。

上半身を横に伸ばした脚へゆっくり倒していき、顔が膝に付くようにする。

その際、伸ばした脚は曲がらないようにする。

※左右やる。

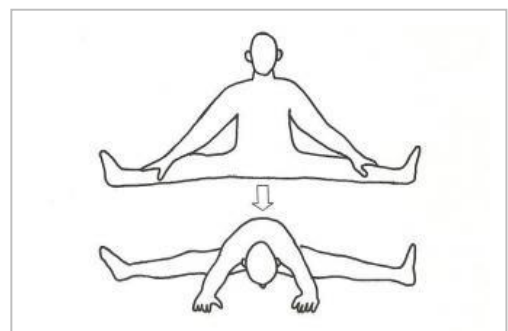


4. ハムストリングス、内転筋のストレッチ

背筋を垂直に伸ばし、両足を出来るだけ左右に開き、爪先を立てる。

そのままゆっくり上半身を前方に倒していき、臍を床につける気持ちで顔を床に付ける。

その際、膝は曲がらないようにし、へっぴり腰にならないようにする。



* 次号は 11 月下旬の発行予定です *