

# おのころ健康だより

## 『身体を柔らかく』

これから冬が本格的になると、寒さでどんどん身体が硬くなります。寒さだけでなく、加齢や運動不足も身体が硬くなる要因です。普段からストレッチや運動をして常に身体の調子を把握しておきたいですね。今回は私がよくやっているストレッチを紹介いたします。ぜひ、毎日少しづつやってみてください。

以下に紹介するストレッチに共通する2つの項目を先に話しておきます。

### ①捻じるようにストレッチ

筋肉はらせん状には走っており、関節運動は微妙にらせん状にねじれて行われます。硬く感じる角度を重点的に伸ばしてもらおうと効果的です。

### ②リラックスして身体の重みを利用

力みがないことで効果的に筋肉が伸ばされますし、重力を利用することで楽にストレッチが行えます。

### ◎手首と前腕と上腕と脇と脇腹

ベッドの端からバンザイした腕を出して腕の重さを利用して行います。

#### 腕の開き方

手のひらの向き

手首を甲の方に反らす

首をかしげる

顔を伸ばしている腕の反対の方に向けるなどを工夫して、気持ちよくストレッチをおこなってください。



◎肩と首すじ

この写真は右肩から右首すじを伸ばしています。右手は腰に回しています。肩が痛くて後ろに回せない人は椅子の座面などを握って腕を固定しても良いでしょう。首の傾げ方や、顔の向きなどでストレッチの方向を工夫してみてください。



◎脚の後面

ベッドで脚を固定して、上半身を前に傾けて太ももの裏を伸ばします。つま先を反らすことで、アキレス腱のストレッチにもなります。つま先を内側に回すことで脚の外側が、つま先を外に回すことで脚の内側が伸ばしやすくなります。



こまめに身体の手入れを行っていると、痛みやしびれなどの症状が出る前に不調に気付けます。今回紹介したストレッチ以外にも、自分の身体の硬い所を見つけて、気持ち良くなれる方法を見つけてください。