

おのころ健康だより

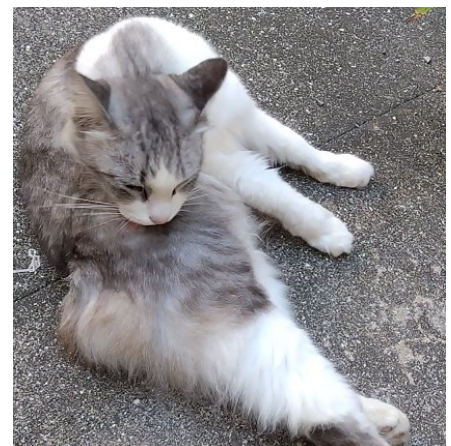
『日常動作でストレッチ』

現代人は身体が硬くなっていきます。便利な世の中になって、歩かなくても生活できる・しゃがまなくても排泄できるなど、本来の身体能力をほとんど使わなくても生活出来ているからです。歳をとって身体能力が衰えてきた時にはありがたいことです。元気なうちは不利益にもなります。身体を使った仕事をしている人は、体力の衰えや、身体の硬さを感じやすいと思います。しかし、あまり身体を使う必要のない方は、痛みやしびれなどの症状が出るまで、身体の不調に気付かないと思います。お客様の身体をみていて、共通して特に気になるのは、肩回り・胸郭・足首の硬さが目立って気になります。

今回は、日常の動作を少し工夫することで、先ほど挙げた身体部位が自然とストレッチされるような運動を提案していきます。

◎肩回り(十胸郭)のストレッチ

猫は身体が柔らかいですね。自分の背中も口を持っていて毛繕いしています。これは、身体の柔らかさが維持されるはずで。



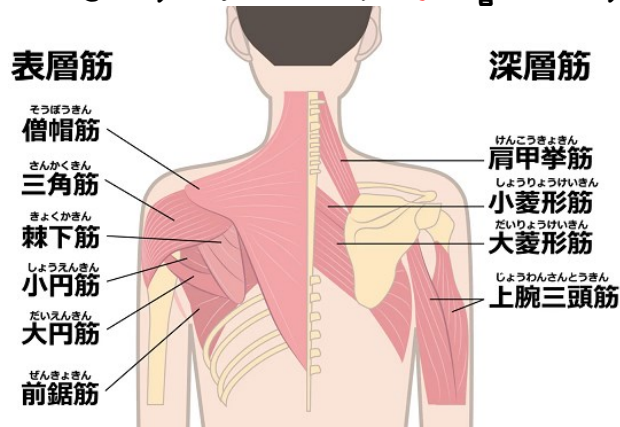
人間はどうでしょうか？両手にタオルを持って背中を洗う人が多いのではないのでしょうか？

背中を洗うときに、タオルを片手で持つて、工夫して背中を満遍なく洗うようになると、それだけで十分に肩回りのストレッチが出来ます。



また、腕を大きく動かすことで、肩甲骨を動かすことになり、肩甲骨に付く筋肉は、背骨や肋骨に付いているものもあるので、胸郭のストレッチにも繋がります。

最近では、マスクの影響もあって、呼吸が浅くなり胸郭が硬い人が多いので背中を洗うついでに肩甲骨をしっかりと動かして広い意味で、肩回りを柔らかく保っておきましょう。



他に胸郭の簡単なストレッチは、日常の動作の利用とは少し違うかもしれませんが、胸式呼吸をすることです。しっかりと意識して、息を吸うときに胸を膨らめます・息を吐くときに胸をしぼませるのを意識しましょう。わかりにくいようであれば、手で胸に触れて動きを感じてみましょう。

◎足首のストレッチ

和式便器が当たり前のころは、1日に何度も深くしゃがみ込む動作をしていましたが、洋式便器が当たり前になって、ほとんどしゃがむという動作をしなくなってしまうました。しゃがむという動作は足首だけでなく、膝や股関節も大きく曲げることになります。

靴を履くときや、床に落としたものを拾うときなど、ちよつとしたタイミングを活かして、出来るだけしゃがむ動作を試みましょう。

他には歩くときに、しっかりとかかとで地面を蹴って歩いてみましょう。軽いアキレス腱伸ばしをしながら歩く感じですよ。

肩回りや足首など、特に気になる部分をあげました。全体的に身体が硬くなっている人がほとんどなどで、たまには自分の身体の柔軟性を確認してみましょう。

