

～ 簡単ストレッチで健康に！ ～

自粛規制により行動が制限されていますが、日々の健康は維持したいもの。今月は、ストレッチの方法や効果をお伝えしたいと思います。

<体を柔らかく、太りにくく！>

日ごろ運動をあまりしていない人、スポーツ施設の閉鎖で何かしらの**“運動不足”**になりがちの人、日々たまっていく**筋肉の凝り**を取り、**体を柔らかくしておきたけどなかなか…**。

そんな時は寝る前の簡単なストレッチが効果的だそうです。**全身の筋肉の凝り**を取ることで、**太りにくい体**にもなるとか。

在宅でのテレワークでパソコン作業などで座っている時間が長く、**ほとんど運動をしていないと、私たちの体の筋肉は凝り、活動量や消費エネルギーも落ちてきます。**血の巡りも悪くなって、肩こりやむくみ、冷えを招きます。

<おすすめストレッチ その1>

ストレッチの魅力は、激しい運動や無理な食事制限をしなくても、**体質が変わることで、運動量は小さいが、筋肉をのぼすことで凝った筋肉がほぐれるので、体の動きが大きくなり、日ごろの消費エネルギーが自然とアップします。**

さらに、きちんと動かしている部分には**脂肪がつきにくく、筋肉のポンプ作用で血流やリンパの流れもよくなるので、むくみや冷えなどの不調も予防**できます。

“疲れが取れにくい” “よく眠れない”というときは、**胸周りの筋肉が緊張したまま固まっている可能性があり“胸や背中、腹まわりの筋肉が凝り固まっていると、胸郭の動きが妨げられて、呼吸が浅くなってしまふ”**とのことです。

胸郭の動きは、**ひもを使って簡単に調べられます**。みぞおちのあたりにメジャーやひもを回し、**思いきり吸った時と吐いた時の差を見れば一目瞭然！**

差が5センチ以上あるのが理想で、それに満たない人は、右図にある「フリージングストレッチ」を試してみるといいそうです。これは、5つのストレッチで、呼吸に関わる筋肉を効率的にほぐせるようになっていきます。

全身がほぐれて呼吸が深くなる「フリージングストレッチ」

①みぞおちゆるめストレッチ

正座で膝をやや開き、みぞおちに両手の指先を軽く当て、口からふう～と息を吐きながら上体を倒す。5回くりかえす



②背中&おなかゆるめストレッチ

ひざは肩幅くらいに開き、片腕を前に伸ばす。脇の下を床に近づけるように気持ちよく伸ばす。左右30秒ずつ



③そけい部リンバストレッチ

後ろに伸ばした足の付け根の前側(そけい部)を伸ばすように体を前後に揺らす。上体をまっすぐ起こす。片脚30秒ずつ



④腰&脇腹ストレッチ

ひざ立ちになり、両腕を頭の上で組む。ひざが持ち上がらないように踏ん張りながら、上体をゆっくり横へ倒し、息を吐き切る。左右10秒ずつを目安に



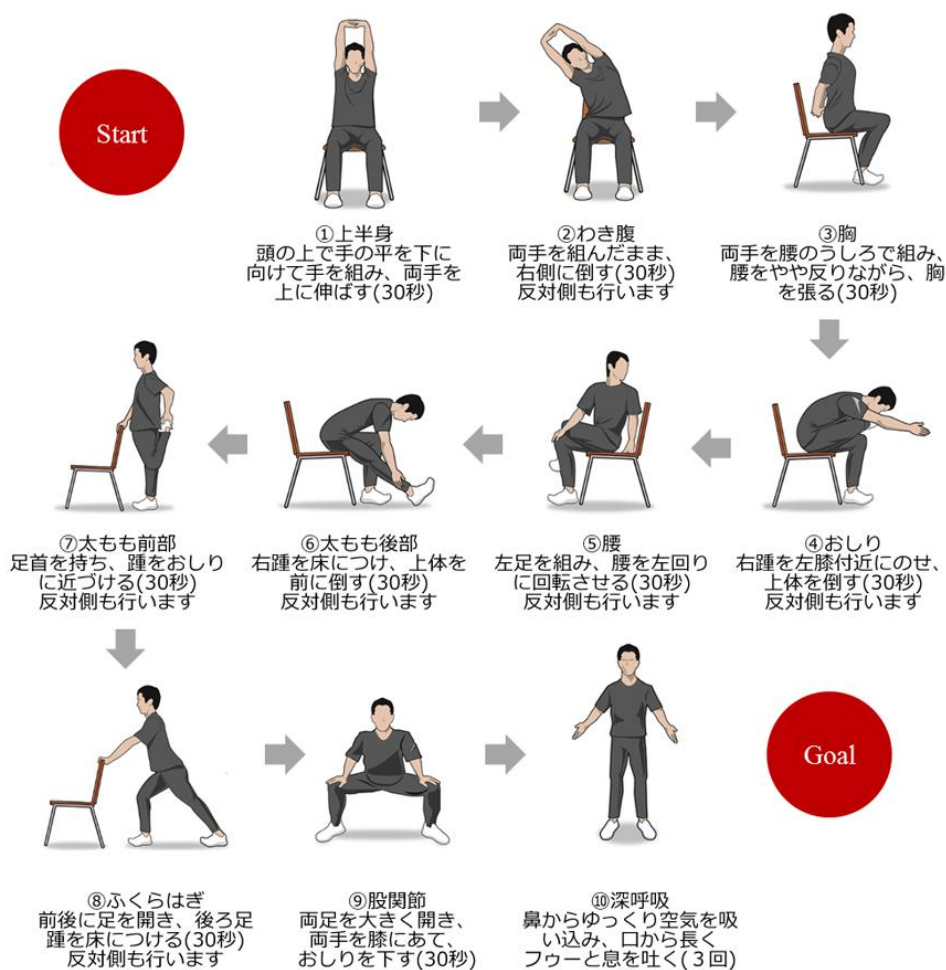
⑤太もも裏側のストレッチ

足にタオルをかけて、両手で引っ張りながら太もも裏をしっかり伸ばす。腰が曲がらないように注意。自然呼吸で、片脚30秒ずつ



<おすすめストレッチ その2>

イスを使った、
簡単ストレッチです。
これは、在宅勤務中にも
使えそうですね。



<入浴後の布団でストレッチ！>

ストレッチは、最初は無理をしないで「痛い気持ちいい」くらいの強さでやってみて下さい。

反動をつけずに、伸びにくい部分を重点的にじわーっと伸ばしていくのが効果的です。おすすめは、お風呂に入った後、体が冷め切らないうちに、ふとんの上で行うと、筋肉が温まっています、伸びやすいそうです。

胸まわりの筋肉がほぐれて呼吸が深くなってくると、リラックスが出来て眠くなるかもしれません。その場合は、途中で寝てしまってもいい様に、就寝準備の後に行うのもいいと思います。

ある記事によると、「体が十分にリラックスすると血流もよくなるので、寝ている間にも栄養や酸素が全身にいきわたり、老廃物の排出も促進されて疲労回復も早まる」「ストレッチを毎日続けると、年齢に関係なく体の柔軟性はアップし、体が柔らかいとしっかり寝返りも打てるので、骨格のゆがみも整えられていく」

これは効果に期待できそうですね。是非お試し下さい！

土地や建物の

よろず相談やっています！

今後の為に！お気軽にどうぞ！！

<http://maruhiro2103.co.jp>

私たちは、土地や建物の仲介のみではなく、声かけ頂ければ、何でもお役に立ちます！

～土地・建物のよろず屋～



マルヒロ不動産(株)

名古屋市中村区横前町109番地

TEL: 052-413-4628

