

元気の源 健康豆知識 2014/11

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！
今月は『ストレッチとコンディショニング』をお届けします。
生活の癖を修正して、腰痛や肩こりとさようなら！出来る情報を満載しています。

悪癖(あくへき)とは・・・

ベッドで寝るときは、いつも左側を下にする・・・とか、椅子に腰かけると右足を組む癖がある・・・とか。
生活の中には無意識に行っている『悪い癖』悪癖がたくさん潜んでいます。
その悪癖は、筋肉の強弱を左右するほどの『負のパワー』を持っていて、この歪みが原因となって腰痛や、肩こりを誘発している事をまずは理解しておきましょう。 放っておくと手遅れになり兼ねない悪癖は、今日からリセットしましょう！

足を組むデメリット



イスに座るとついつい足を組んでしまう・・・。
だって～楽なんだもん・・・そんな声が聞こえて来そうですが、実はこの癖は左右のお尻の筋肉を歪ませてしまう大きな原因になるんです。
そればかりか、股関節の可動域にも左右差を生んでしまう要因にも・・・。
組んでいる足側の骨盤は、常に前方に引っ張られていて、逆側の骨盤は後方に押し込まれています。つまり足の前後のバランスが、この時点で崩れている訳なんです。
これじゃ～腰痛になるべくしてなっている事はお分かりですね？

そんなあなたにお勧めのストレッチ&コンディショニングは、ズバリこれ！



少し高めの台に伸ばしたい足を乗せます。
両手で台を押すようにし、上体を起こせば完成です！
股関節の付根をしっかりと刺激しましょう。



対角の手で伸ばしている足を掴んで引き付けると大腿直筋のストレッチになります。



これも腰痛には効果的なストレッチです！
あぐらをかいて両手を前に着きます。ゆっくりと倒していけば完成です。

ついつい足を横に崩してしまう座り方・・・

通称『女の子座り』にも、腰痛の危険因子がいっぱい潜んでいます・・・。
両足を片側に曲げてお尻を歪ませた形で座る、いわゆる正座崩しは脇腹の筋肉にストレスを大きくかける座り方なんです。

写真(→)のように左側に足を曲げ、右側のお尻に体重を乗せていると、右側面は常に伸ばされた状態が続き、逆側の左側面はずっと縮まった状態になる事はお分かりですね？

筋肉は強いほうに引っ張られる性質がありますので、こんな姿勢で15分も座っていたら身体は強く収縮し続けている左側に行きたがってしまうのです・・・。

立ち上がった時に脇腹に違和感を感じたら、それは歪みの進行形・・・。
見た目が可愛い座り方には、やっぱり副作用があるもんなんです。



そんなあなたにお勧めのストレッチ&コンディショニングは、ズバリこれ！

①



毒を持って毒を制す！
逆パターンで座る癖をわざとつけてみましょう。
但しずーっとではなく、期限は1週間。

どちらも違和感が無くなったら、この座り方とは、さようならしてください！

②



これも簡単！
縮こまっている側の脇腹を伸ばす癖をつけて、体側のアンバランスをリセットしましょう！

←伸ばした側を下にして横になります。

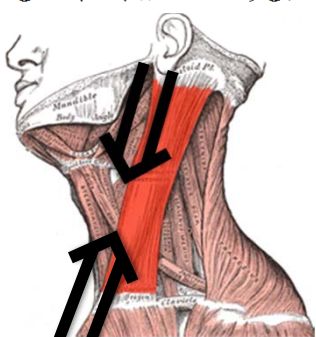
ポイントは腰と膝を真っ直ぐに伸ばす事。

手の位置を変えると強度が変わりますので、硬い方は肘を着きましょう

頑固な首こり、肩こりは 意外な所が原因かも・・・

肩こり持ちの方は、首をすくめたりドスンと力を抜いたり・・・と、凝り固まった筋肉を緩める努力をしていると思います。

肩や首の凝りには肩甲骨回りのストレッチや、首の付根を緩めると効果は高いのですが、忘れていたポイントが一つあるんです・・・。そのポイントとは、左下イラストの赤いライン『胸鎖乳突筋』



耳の後ろから鎖骨まで伸びているこの筋肉は、頭を長時間前に倒していると、凝り固まる筋肉なんです。

スマホばかり見ている方は、ここを解すことで辛かった肩こりがスッキリ解消されるかも？！

※解し方は簡単！ 30秒で可動域がグンと広がります。

胸鎖乳突筋を掴んで矢印の方向に引っ張るだけ！

歯を食い縛る様に顎を突き出すと、掴みやすくなります。次号予告:12月号は『チューブ1本で背中美人』をお送りします
是非お試しください！

悪癖を退治して機能的な身体に！

筋肉はゴムのように伸び縮みを繰り返しますが、伸ばしたままでも、縮めたままでもダメなんです・・・

骨格は積み木のようなものなので、筋肉の強弱により歪みが簡単に起こってしまいます。

今日からは、正しい姿勢と正しい動作を意識して、歪みのない生活を作り上げていきましょう！