

# 元気の源 健康豆知識 2014/12

『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『チューブ1本で背中美人』をお届けします。  
 丸まった背中をシャキッと伸ばして、5歳若返りましょう！



## 肩甲骨を締めるだけで、姿勢が変わる！



背中についている大きな2枚の骨が肩甲骨です。  
 この肩甲骨は骨盤とリンクしている骨でもあり、肩甲骨が開くと骨盤も後傾してしまい、猫背+腰曲りの姿勢になってしまうのはこのせいなんです。  
 何時までも若々しい姿勢を保つためには、肩甲骨を締めて背中を意識する事が不可欠なのです！

## 褐色のスーパー細胞が、美人を作る！

私達の身体には、憎きお腹のポヨポヨ脂肪を退治してくれる、頼もしいスーパー脂肪細胞が存在している事をご存知でしたか？ その名は『褐色脂肪細胞！』  
 この細胞組織は背中の上の辺りに集中して分布していて、使わないとどんどん小さくなってしまふ為、大事に閉まっている方は今すぐ使って増やす努力が必要です！  
 もう一つの特徴としては、熱を生産する為の組織なので、暑い夏にはほとんど活動しない為体温を上昇させたい今の時期こそ、存分に活躍してもらいたい細胞組織なんです。



褐色脂肪細胞は上背部に多く分布

では、早速褐色脂肪細胞を刺激して背中美人になりましょう！

### セラバンドで簡単エクササイズ

当館では帯状のゴムチューブ『セラバンド』をレッスンで使用しています。そのセラバンドで簡単に出来るエクササイズを紹介します。

#### 肩の後ろと背中の上にかけての刺激



セラバンドを肩幅で握ります



腕は真っ直ぐのばしたまま肩の高さで横に引っ張ります



これ以上伸びない所まで引っ張ったら細かく外に開きましょう

#### 背中の上から中央部にかけての刺激



セラバンドを肩幅で握ります



頭の上に持ち上げて横に引っ張ります



引っ張ったまま、首の後ろに降ろし、細かく上下に動かしましょう

#### 首から肩の付根にかけての刺激



セラバンドを両足で踏み、両端をしっかりと握ります



肩をすくめるように首の後ろを縮めるようにして上下に動かします



負荷が軽ければ、バンドを手に数巻きし、調整してください

### どのエクササイズも40秒位を目安に、連続して行いましょう！

40秒は筋肉が疲れてくる一つを目安時間です。  
 ちょっとキツイくらいが、一番効果的な刺激となる為、毎日行うときは楽になりすぎない負荷を上手にかけて、トレーニングして下さいね！  
 慣れてきたら同じ繰り返しを2回に増やしたり、1日に2回～3回行うと、更に刺激が強くなり効果が期待できます。

### いつやればいいの？

寒さを感じている時が一番のタイミングです！  
 外から帰ってきて手足が冷たい時など、絶好のチャンスになりますので、逃さないように！  
 次号予告:1月号は『腰痛予防・改善にドローイン』をお送りします