

前回4号では「正しいウォーキング」で下半身強化と有酸素運動を<同時で>の提案でした。

今回は<左右>と<強柔>のバランスについてです。

先ず<左右>から。人は利き腕、利き足がありますね。すると自然とそれを中心に使うことが日常となってきます。私も右利きです。①

10数年前に左足脛脛に肉離れを起こし、整骨院で診てもらうと何と！脹脛の周測は左側が3cm細いことが判明しました。以降左右バランスに気を付けながら鍛錬し、

「IN BODY」測定器で筋肉量測定もしていますが

(写真①)、少しずつ均等に近づきつつあります。

また、身体全体のバランス崩れで一番辛くなるのは<腰痛・肩痛>ではないでしょうか？多くは骨盤が左右

いずれかに少し傾き、それが長年続くことで周辺筋肉

(特に梨状筋等のインナーマッスル)が硬直し、その

周辺の神経に触れたり、全身を覆う筋膜のバランスが

崩れて腰～肩に痛みが生じるようです。整骨院等に頼る方も多いと思

いますが、費用も時間もバカにならないですよね？自身でのケアで修復に向かえるものなら向かいたいものです。

方法は幾多ありますが、最低限家庭や職場で出来るのが写真②のストレッチです。注意点は「骨盤を立てて」「背筋を伸ばして」「ゆっくり

息を吐きながら」「上半身を前にゆっくり倒して腰周辺の伸び感を感じる」です。最初は左右どちらかが「堅い」と感じるかもしれません

日々少しずつ機会を見つけて実行してみる価値はあります。その他にも

色々ありますが概ねは「左右を捻って」のストレッチが多いですね。注

意点は3点。

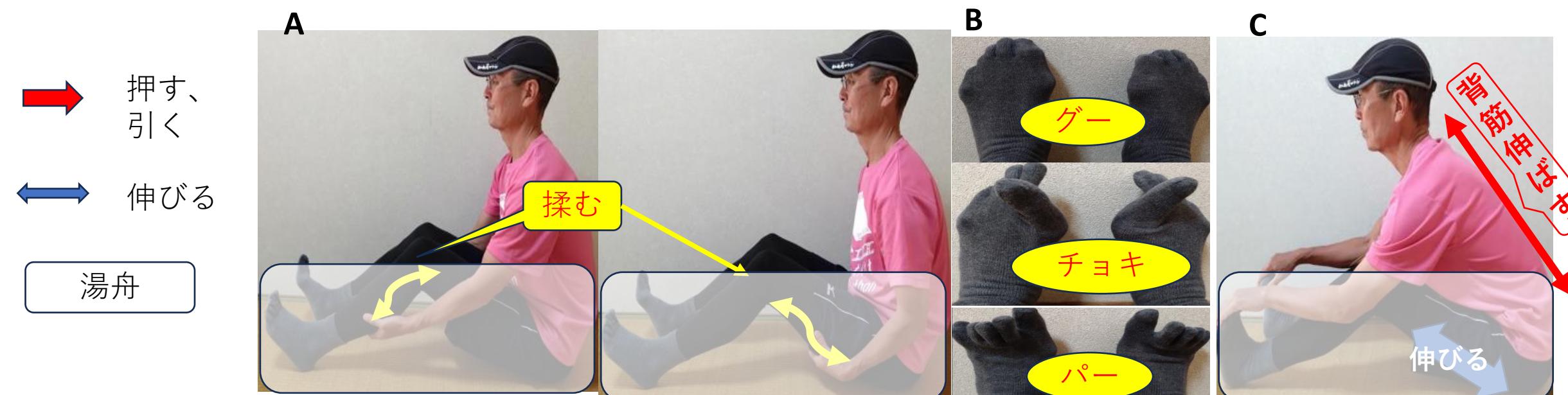
- 一：骨盤を立てて正しい姿勢で、
- 二：ゆっくり・力まないで「伸びる」感覚を感じる、
- 三：そして息はゆっくりと吐きながら。

次に<強柔>。<強>の筋力強化方法は広く知られているので、ここでは特に<柔>です。基本的には「筋肉を使って(=収縮させる)」その後に「ストレッチ(伸ばす)」がお薦めです。ストレッチの種類・やり方も本・雑誌・SNSでいくらでも検索できるのでここでは多くを語りませんが、いきなりストレッチして筋肉を伸ばすよりも、筋肉を使った後で伸ばす方が効果的だと思います。ただ、忙しい毎日。「これまでお話ししてきた運動をやって、その上にストレッチかよ～」の声も聞こえそうです。



そこでお薦めしたいのが・・・「**入浴時にストレッチ**」です。
湯舟に浸かるだけではモッタイない。血管が拡がり血流が良くなる環境
 の中のストレッチはより**血流が良くなり、ストレッチ効果も高まります**。狭い湯舟の中でも工夫次第でほとんど全身のストレッチが可能です。
 写真A～Wで紹介しますが、「**膝曲げ長座位**」「**膝立ち姿勢**」「**立ち姿勢**」「**坐禅**」等を工夫するのは如何でしょうか。私の例ですが計30分近くでほぼ全身隈なく実行しています。

先ず「膝曲げ長座位」で。A脇脛～太腿裏中心に揉む。B足指のグーチョキパー。C太腿裏。



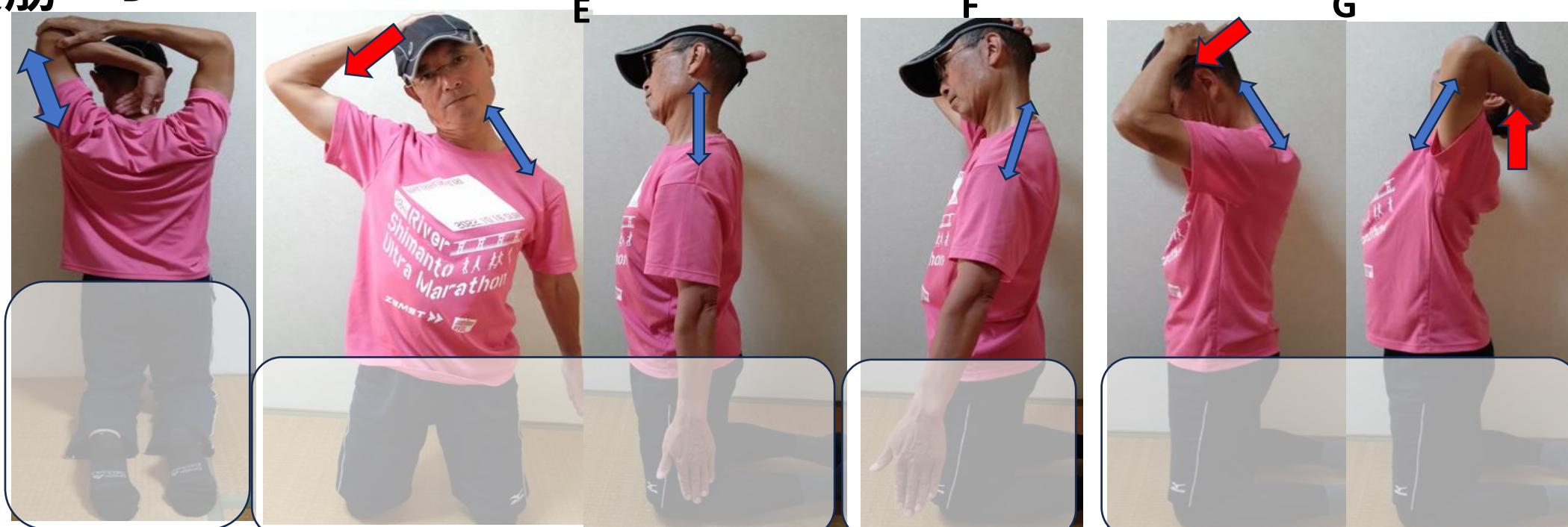
次に「膝立ち姿勢」で。

D上腕三頭筋 D

E首横側。

F僧帽筋。

G首前後。



そして「立ち姿勢」

H脇脛。

Iヒラメ筋。

J太腿前部。

K太腿裏。

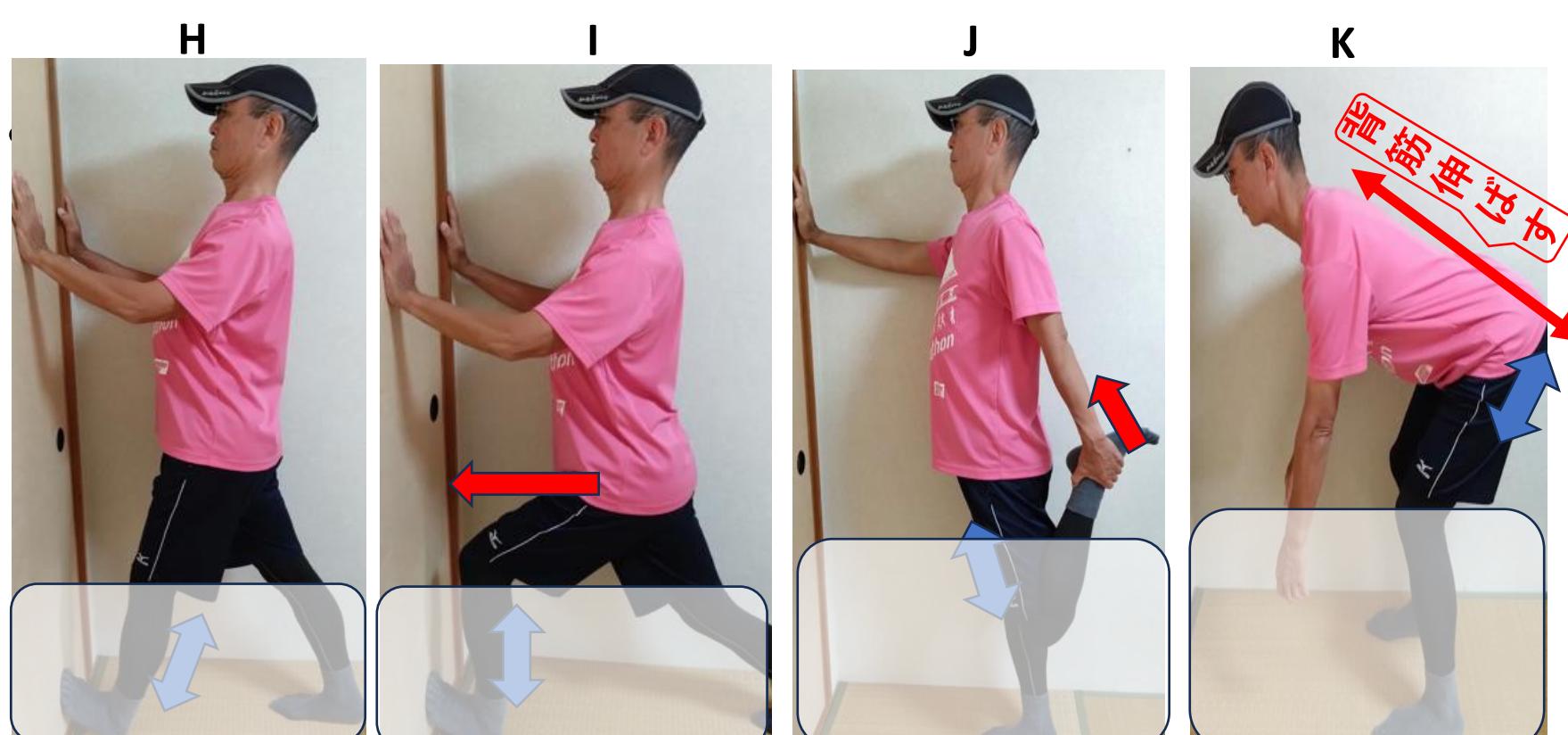
L肩インナーマッスル。

M大胸筋上腕二頭筋

N腰方形筋。

Oペンギン拍手。

P肩甲骨。



再び「膝立ち姿勢」

Q肩回し。

R体側。

前回し
後ろ回し

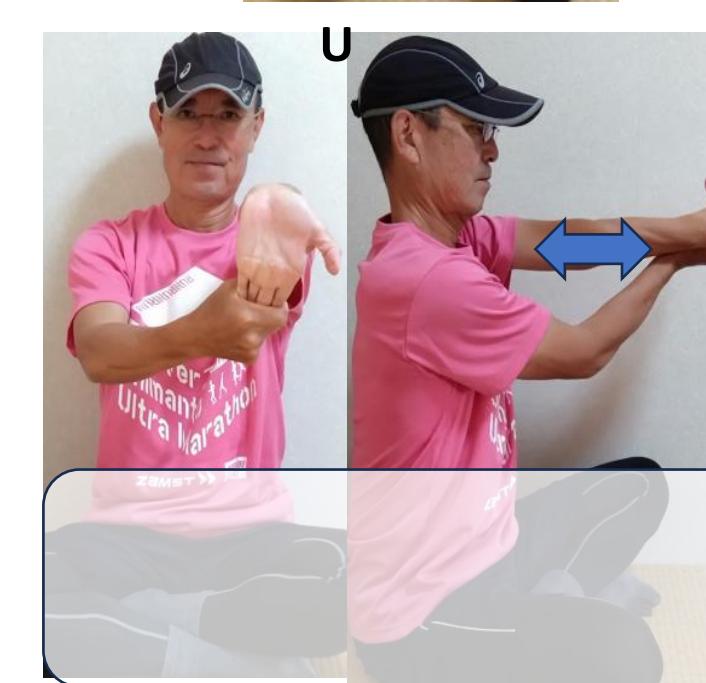
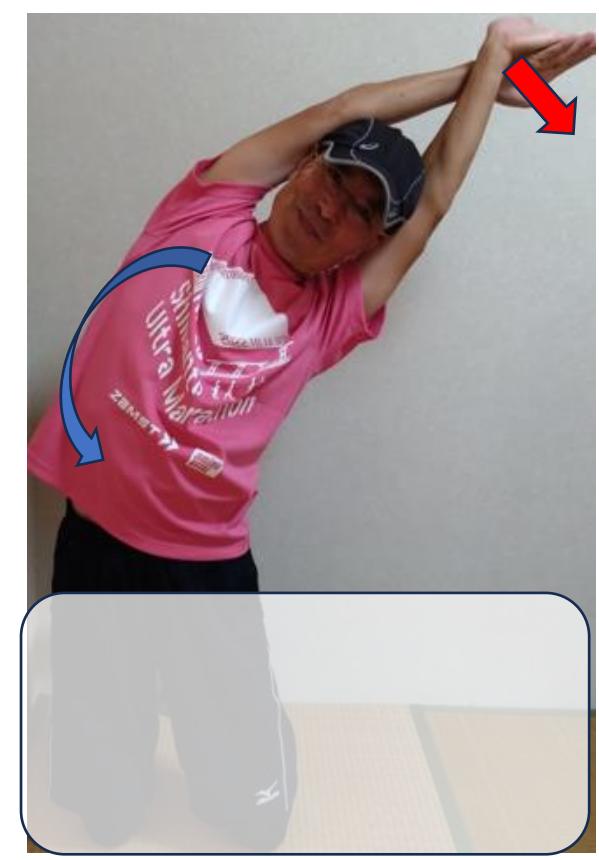
「坐禅」になって、

S瞑想。

T手指グーチョキパー。

U手首。

V肩インナーマッスル強化。



そして「最後」 W脊椎狭窄症予防です。

W



また湯舟では<上下の上> = 胸・肩・腕も鍛える
ことが出来ます。

一つは上から降ろしながら + 前から引き付けながら
胸の前で両掌を合わせ自分なりに押し合う (X)。

大胸筋～上腕二頭筋に効きます。

二つ目はタオルを使った頭上綱引き (Y)。

上腕三頭筋～広背筋強化に期待できます。

毎日とは言いませんが、**冬は湯舟が恋しい**です。筋肉
も硬直しつ放しになりがちです。湯舟に浸って1日の
ストレスを気分だけ開放するだけではモッタイない。
温まる身体～良い血流を利用して、少し時間を増やして、

自分なりの順番を摸索しながら、
身体もケアしていきたいですね。

注意点は、「**入浴前にしっかり水分
補給すること**」

「息を吐きながら行うこと」

「各動作時間はゆっくり呼吸の回数
を自身で心地よい回数で」。

日々の積み重ねの先に**健やかな未来**
が待っています。皆さん各々なりに
顔晴って活きましょう。



押し合う。
上から降ろす。
前から引く。
を交互に。

引き合う

国家資格キャリアコンサルタント
健康経営エキスパートアドバイザー
上級中高老年期運動指導士
M R K K 天造豊彦