

Training room NEWS NO.34

こんにちは！トレーニング室職員の松本です。だんだんと夏を感じる気候になってきましたね。気温が高いと自然と汗をかき脱水の状態になりやすいため、今まで以上にこまめな水分補給を心掛けることが大切です。のどが渴いたと感じたときには既に脱水の状態です。のどの渴きを感じる前に水分を補給しましょう。また、のどが渴き粘膜が乾燥していると、粘膜細胞のウイルス防御力を大きく低下させてしまいます。定期的な水分補給は免疫力を高く保つことにもつながります。15分おきに口に含む程度の量の水分補給を目安に行いましょう。

肩こりの原因は、巻き肩のせい？！

みなさんは「巻き肩」という言葉を聞いたことがありますか？文字通り、両肩を内側に巻き込むような姿勢のことを指します。肩こりで悩んでいる方は巻き肩+猫背の姿勢になっていることが多いです。デスクワークなど、体の前に手がある時は、自然と巻き肩の姿勢になります。長時間同じ姿勢でいることによって普段の姿勢も巻き肩になってしまうと、首や肩などにとっても負担がかかってしまい、肩こりの原因にもなります。こまめにストレッチを行い、正しい姿勢を身に着けて、肩こり解消を目指しましょう。



たいていの人の肩は“前に出すぎ、上がりすぎ”

肩は、本来の位置より前に出すぎている、上がりすぎている人のほうが多いようです。そのような姿勢が長く続くと、弱くなってしまふ筋肉とかたくなってしまふ筋肉ができ、正しい姿勢を保持することが難しくなります。また、特定の部位に負担がかかり、肩こりなどの体の不調につながりやすいです。

こわばりのある筋肉の柔軟性を高めるストレッチや、筋力低下のある筋肉のトレーニングを行い、本来の姿勢に近づけることができれば、体の不調を改善できるかもしれません。裏面に、デスクワークの合間や、お家で椅子に座ったまま出来るエクササイズを掲載していますので、興味のある方はぜひ行って下さい。

まずは、ご自分の体の状態を知るために、姿勢のチェックをしてみましょう！

【簡単セルフチェック】

- 1 壁に背中とお尻をつけて楽に立つ。
- 2 頭・肩の壁との距離と、腕の曲がり方をチェックする。
→頭や肩が壁から離れている場合、腕が曲がっている場合は、巻き肩・猫背の可能性がります。

正常

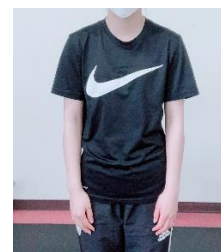
巻き肩・猫背



- 1 鏡の前にリラックスして立つ。
- 2 鎖骨の傾きと手の甲の向きをチェックする。
→鎖骨がV字の場合、手の甲が前方を向いている場合は、巻き肩・猫背の可能性がります。

正常

巻き肩・猫背



巻き肩や猫背の姿勢は、体の不調を引き起こすだけでなく、バストが下がって見えてしまうことにより、老けた印象や、元気のない印象を与えてしまうことにもなります。姿勢改善をして、若さと元気を手に入れましょう！長い時間同じ姿勢でいることは避け、凝っている部分のストレッチや身体を動かすことを心がけましょう。

肩こり解消エクササイズ

※QRコードを読み込むと動画で確認できます。

首ストレッチ

鎖骨の下あたりを両手で抑え、ゆっくり顎を天井へ向ける。※余裕があれば、左右に頭を動かす



左手を体の後ろに回し、右肘あたりをつかみ(左の肩が上がらないように)頭を右に倒す。逆も同様に行う。※余裕があれば、前後に頭を動かす



肩トレーニング

肩を引き上げ、後ろに回しながら肩甲骨を寄せ、ストンと下ろし、首を長く保つ。肘を曲げてわき腹につける。肘の位置を変えずに、手を開く。10回繰り返す。※巻いている肩を外側に開き、胸を開くイメージで行う



背中トレーニング

肩を引き上げ、後ろに回しながら肩甲骨を寄せ、ストンと下ろし、首を長く保つ。肘を曲げて横腹につける。肩甲骨を背中を中心に寄せながら、肘を後ろに引く。10回繰り返す。※肩が上がらないように、肘がななめ下に引っ張られるようなイメージで!



胸ストレッチ

椅子に浅く座り、両手は肩幅で指先を自分に向け、後ろにつく。首を長くしながら、肩甲骨を寄せる。深呼吸をしながら、10秒キープ。※余裕があれば、さらに胸を反らす(腰が反らないように注意)。



腕ストレッチ

両手をハの字に広げる。(親指を上に向ける)ストレッチを感じるところまで腕をうしろに引く。深呼吸をしながら、10秒キープ。※余裕があれば、腕をねじり手のひらを天井へ向ける(しびれなどがある場合は無理に行わない)。



～デスクワーク中の座り方アドバイス～

椅子に座り、パソコン等を操作する時間が長い方は、普段の座り方にも注意が必要です。

- ・深く腰掛け、お尻を背もたれで安定させる
- ・上に伸びるように背筋を伸ばす
(姿勢保持が辛い方は、タオルを丸めて腰あたりに挟んでみてください)
- ・膝と股関節は同じ高さになるよう椅子を調整する
(椅子が高い場合は、足の下に踏み台等を置いて足の裏全体をつけるようにして下さい)
- ・前傾姿勢を避ける

浅く座ると腰が丸まりやすく、連動して猫背や巻き肩になりやすくなります。腰や背中が丸まらないような姿勢を心がけて座りましょう!