

1. 重くてだるい凝りは、短時間でできる「ほぐし体操」がお勧め



①息を吸いながら肩甲骨をグツと寄せ、吐くと共に緩めます(仰向けで行う場合、細長く巻いたタオルを背骨に沿って置くと、床との間に空間ができて動かしやすい) ②呼吸を意識しながら両腕を上げ、片腕の肘を曲げます。反対の手で肘をつかみ、首の後ろへ押し込むように筋肉を伸ばしましょう。逆も同様に行います ③背筋を伸ばしながら、片手を頭の上部に乗せ、首をゆっくりと腕の方向へ倒します。この時、首が前後に傾かないよう注意。逆も同様に行います

2. 相手の肩が硬いと感じたら——「ペア体操」で癒やしの時間を



◎Aのように構え、相手の腕に入れ、徐々に肩の可動域を広げるように、上下・左右に動かします。受けている側は肩の力を抜きましょう



①凝っている部分を指でつまみ、②腕を持ち上げ、③肘を曲げながら二の腕が床と平行になるよう下ろし、④前腕だけを下へ、を繰り返します。②と③は、腕をやや背中方向に引っ張りながら行いましょう

肩凝りには温感湿布を使うべき? それとも冷感?

実は体感温度が違うだけで、どちらを貼っても効果は同じ。冬には温感、夏には冷感と、使い分けでも問題ありません。

体を温めるなら、コタツやエアコンでも良いの?

コタツやエアコンは「乾熱」。乾いた熱のことで、体の芯までは温まりにくいものです。蒸したタオルや入浴などは「湿熱」といい、湿気を含んだ熱。体の奥まで浸透しやすいので、体操前にはこちらがお勧めです。

セルフケアで ためになる 豆知識

カチコチだる〜い肩凝りは、揉まず叩かず

「ほぐし」のケアを

誰もが経験する「肩凝り」について、西船橋駅前にある「ジェット西船整骨院」の院長・佐藤秀行さんに原因と解決策を伺いました。同院で教えている、1人で、もしくはペアでできる簡単な体操も紹介します。

筋肉の硬直が 凝りの原因に

国民病ともいわれる肩凝り。慢性的に起こる症状には、さまざまな原因があるといわれています。特に多いのが、長時間のデスクワークや運転、寒さゆえに前屈みで歩くなど、姿勢の悪さによって生じるもの。他に、スマートフォンの見過ぎによる眼精疲労、ストレス、冷えからの血行不良も挙げられます。



この人に聞きました ジェット西船整骨院 院長・柔道整復師 佐藤 秀行さん

佐藤 秀行さん

「国民病」ともいわれる肩凝り。慢性的に起こる症状には、さまざまな原因があるといわれています。特に多いのが、長時間のデスクワークや運転、寒さゆえに前屈みで歩くなど、姿勢の悪さによって生じるもの。他に、スマートフォンの見過ぎによる眼精疲労、ストレス、冷えからの血行不良も挙げられます。

痛みも感じませんが、筋肉は負傷した部分をかばおうとして硬くなります。動かす→傷つく→再び硬くなるの繰り返しで疲労物質がたまり、張りや重み、だるさを感じるようになります。さらに悪化する痛みも伴う、このループこそが凝りの正体なのです。

叩かず揉まず ほぐしが大切

私たちは肩に違和感を覚えると、つい強く揉んだり、叩いたりしがちですが、そんな習慣化された対応に、佐藤さんは「肩凝りは、筋が切れたことでは起こる、れっきとしたケガです。刺激を与えず、まずは筋肉をほぐすこと

から始めましょう。なお、左側の「ほぐし体操」を行う前に、肩を温めた方がより効果的とのこと。また、水分を含んだ熱の方が体に浸透しやすい、蒸したタオルを当てたり、入浴するのもお勧めです。そして「ペア体操」は、相手の肩甲骨周りを動かすことで凝りを和らげると共に、じんわりとした気持ち良さ加わり、リラックス効果も期待できます。バレンタインデーには「肩ほぐし」をプレゼントするのも良いかもしれませんね。

整骨整筋

同院では「体がゆがむ原因の多くが筋力不足にある」という考えから、けがや不調を改善して痛みを取る「整骨院」に、体を鍛える「スタジオ」を併設。「せっかく整えた体も、維持するには筋力が必要。最新のゆがみ分析装置を使い、骨盤のゆがみや筋肉のバランス、脂肪の付きやすい部位の予測など、体の状態を細かくチェック。一人一人に合わせた効果的なエクササイズを紹介します」と佐藤さん。関連広告は2面下段に掲載。 ☎047-437-3510 www.jets-ns.com

北海道産 数量限定 500箱 ビッグじゃがいも 10kg入 1箱 480円 (税・送料別) 1家族様2箱 (20kgまで) 北海道こだわり生産者の会フロンティア

よしもと笑いまつりin市川2016春! 2016年4月2日土 開演 18:00 市川市文化会館 前売 ¥3,500 発売中 出演: 中川家、ロザン、ピース、アキナ、グランジ 他 お問合せ: チケットよしもと ☎0570-550-100 よしもと市川2016 検索

女性だけの 30分フィットネス Curves イオンモール船橋 新規 会員募集中 ●お近くのカーブス● カーブス実叡 ☎047-403-5570 習志野市実叡5-2-12-2F ... 特典① 今すぐできる 特別無料体験会受付開始! ... 特典② オープン特別企画 2/29(月)まで 無料体験後に入会ご希望の方 入会金50%off ... 特典③ さ・ら・に お二人以上でご入会された方全員にカーブスオリジナルTシャツプレゼント!