

柔道整復師から学ぶ

ヨツヨツ健康術 ⑤⑧

「座り過ぎ」になっていませんか？

コロナ禍により、不要不急の外出の自粛が続いています。「集いの場」などに参加できず、運動不足の高齢者の方も多くおられるのではないのでしょうか。

ある調査によりますと、成人した日本人の平日の総座位時間は七時間と、世界一の「座り過ぎ」だといえます。これは、あまりいいことはありません。なぜなら、座位の状態が長く続

くと、筋肉が圧迫され収縮力が低下します。これに運動不足が加わると、それがさらに加速することになり、肩凝りや腰痛、さらには頭痛の症状が現れやすくなるからです。

筋肉は、伸びたり縮んだりして体を動かしています。長時間座ったまましていると後頭部から肩・背中、お尻に至るまでの筋肉が、常に緊張と圧迫を受け

てしまうのです。

この対策として背中の筋肉を伸ばす簡単な運動があります。気をつけの姿勢で「前へならえ」をするように両手を前に伸ばしたり、万歳を続けながら背中を伸ばしたり丸めたりします。

また四つんばいになって腰部を反らしながら同時に左右の肩甲骨を寄せ合うだけでも、背中の筋肉の運動となります。自宅で一人でもできますので、ぜひお試しください。



今月は
和歌山県・岸田昌章
の担当でした