

柔道整復師から学ぶ

百歳時代の健康からだ作り

タオルを使った
腕のストレッチング

タオルを絞るとき、私たちはいつも同じ方向にねじりがちです。いつもと逆方向にねじりづらいのは、ふだん使っていない筋肉を使うためです。しかし、同じ方向ばかりに絞っていると前腕の筋肉のつき方が偏り、本来の働きがでさなくなります。どちらの方向にも同様に絞

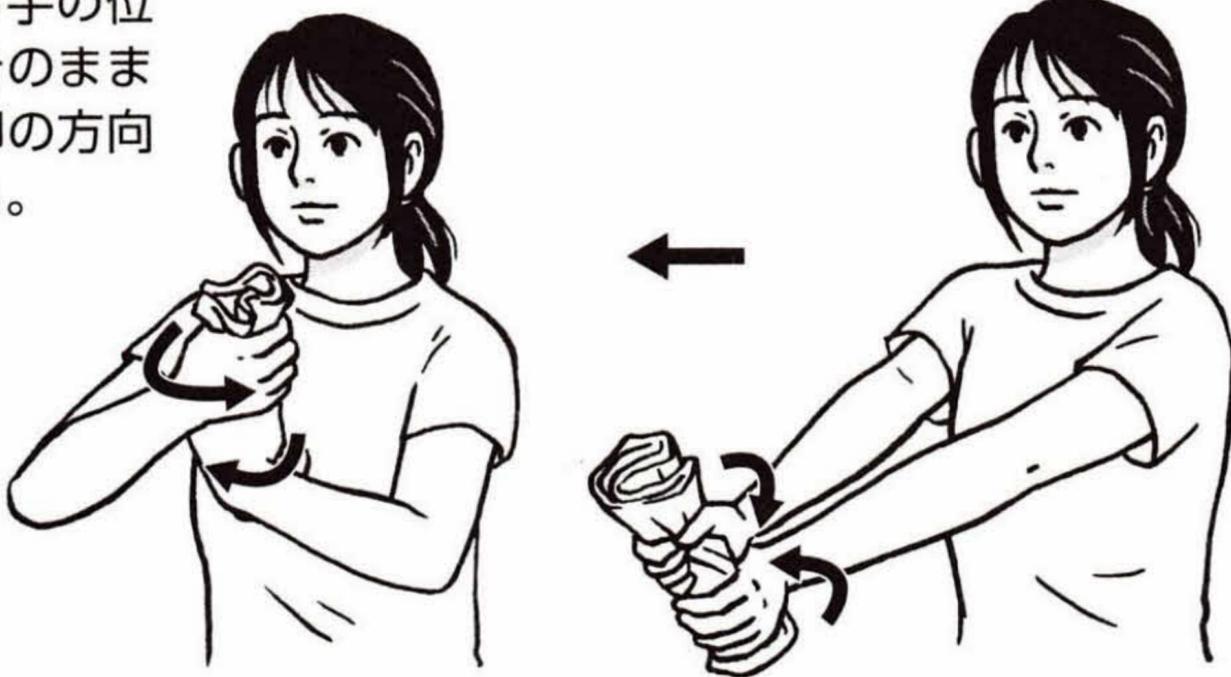
動画は
こちらから
ご覧ください



ることができるようになると筋肉も均等についてきます。そこで、タオルの絞り方を工夫し、筋肉全体を使うように心がけましょう。しばらく続けるると、筋肉がバランスよくなり、本来の働きができるようになります。手指を使うので、脳にも作用し、認知症予防にも役立ちます。山崎邦生

腕の運動

②持ち手の位置はそのまま矢印の方向に絞る。



①右手を上、左手を下にしてタオルを持ち、矢印の方向に絞る。

*持ち手を上下逆にして、同様に行う。