

柔道整復師から学ぶ

百歳時代の健康からだ作り

日常の動作を変えて
動きやすい体に

私たちは日常のさまざまなか
動作を、無意識のうちに我流
で行っています。箸やペンの
持ち方、歯ブラシの使い方な
どには、その人なりの癖があ
るのです。しかし、同じ動き
ばかり繰り返していると、筋
肉は凝り固まってしまふ。時
にはいつもと違う動作をして、
筋肉の使い方を変えてみま

動画は
こちらから
ご覧ください



しょう。力が抜けて全身にも
好影響をもたらします。

例えば箸やペン、歯ブラシ
を、いつもより少し長く持つ
てみる。初めは違和感があり
ますが、それだけで背筋が伸
びて姿勢がよくなるのを感じ
るでしょう。歯ブラシに関し
ては、手首の力が抜けて、少
し動かすだけで歯ブラシの毛

先が当たる範囲が広がり、磨
きやすくなるようになります。

また洗顔の際、いきなり両
手でジャブジャブと洗わずに、

片手で水をすくい、おでこを
横に洗います。このとき顔も
手と逆向きに横に動かします。

次に両手で水をすくい、顔を

上下に洗います。このとき顔

は手と反対に上下に動かしま

す。こうすることで首の筋肉

が動き、肩凝りや首の痛みの

解消や防止に役立ちます。

ふだん何気なく行っている

動作を変えてみることで、使

っていない筋肉を動かす、動

きやすい体を手に入れましたよ

う。

山崎邦生