

柔道整復師 から学ぶ

百歳時代の健康からだ作り

その痛みは使い過ぎ？
手の疲れを運動で解消動画は
こちらから
ご覧ください

指が痛い、曲げた指が伸びない、手に力が入らない、物が持てない、手首が痛いなど、手にまつわるつらい症状をお持ちの方はいらっしゃるいませんか？ 家事・仕事・趣味など、何をするにも手を使う動作は多いもの。そして、私たちはそのほとんどで、手のひら側の筋肉を使っているのです。

人間の筋肉は、ある動きをする際に、逆の動きをする筋肉に助けられます。したがって、手、特に手のひらの使い過ぎによる症状を改善するためには、手のこう側の筋肉を動かすことが必要なのです。無理をせず、疲れないうちに毎日少しずつ続けることをおすすめします。

塩川哲也

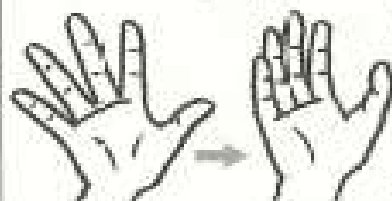
手の筋肉を強くする運動

①Aから④の順に痛くないほうの手から行います。数回繰り返したあと、痛いほうの手で、同じ動きを約半分の回数で行います。痛い指に意識を集中すると効果的です。

A



①手を「V」の形に。指先が反り返るくらい力を入れる。

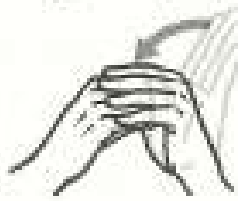


②①の指先反らしの状態を7秒間キープ。その後、力を緩める。

B



①痛いほうの手のひらの中央に反対の手の5本の指先を当て、指先に力を入れて「V」の形にしていける。



②開いているほうの手をすぼめ、広げようとする指に抵抗するように力を入れる。