

柔道整復師から学ぶ

## 百歳時代の健康からだ作り

毎日休まず働く手は、  
思ったより疲れている動画は  
こちらから  
ご覧ください

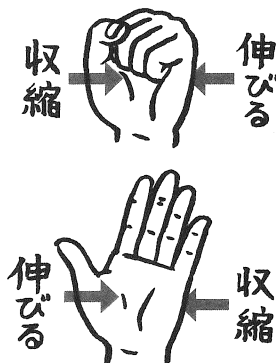
家事、育児、仕事、趣味……。

日常生活で私たちの手は毎日  
いろいろな動きをしますが、  
物をつかむ、ペットボトルの  
キャップを開けるなど、その  
ほとんどが手のひら側を収縮  
させる動きです。

例えば手をグーの状態にす  
ると、手のひら側の筋肉は収  
縮し、手のこう側の筋肉は伸

びます。反対にパーの状態に  
すると、手のひら側の筋肉は  
伸び、手のこう側の筋肉は収  
縮するのが分かると思います。

このように人間の筋肉は、  
ある動きをする際に、逆の動  
きをする筋肉に助けられてい  
ますが、同じ動きを続けると  
疲れてしまいます。農作業な  
どで長時間腰を曲げていると、



腰を反らせて伸ばしたくなる  
のもこの理由です。

手を使い過ぎると、手や指  
はもちろん、肘、肩、首にま  
で影響を及ぼします。特に最  
近はスマホの操作などで、手  
が疲れている人も多いと思っ  
ます。手の疲労には、手のひ  
ら側を反らすだけでも効果が  
あります。

塩川哲也