

今からトレーニング

ストレッチ①腰痛対策

今週から、体の調子を整えて、より健康になる「ストレッチ」を覚えていく。教えてくれるのは、理学療法士でパーソナルトレーナーの鈴木将尊さんだ。

「腰、肩、膝の筋肉を伸ばしたときにコリコリした痛い部分があります。これは疲労物質がたまっていくところ。痛いからコリができるのではなく、そもそも血液の流れが悪いところに疲労物質がたまってコリになるのです」（鈴木さん）

そこで、まずは痛みを取り除くためのストレッチをしてから、コリがたまりにくい体になるためのトレーニングを教わろう。今回は「腰痛対策」だ。



②



【腰の痛みをとるストレッチ】
 ①足を大きく開き、背筋をまっすぐして座る。両手を頭の後ろで組む。写真①のように、腰からへソまでまっすぐのまま、脇を伸ばす。

同②。③5秒伸ばし、元に戻し、反対側も5秒伸ばす。これを10セット行う。

【注意】

②で脇を伸ばすときには、へソから上を真横に伸ばす。腰ごと動かし、体ごと斜めに伸ばすと別の動きになり、効果がない。



【効果】
 広背筋、腹筋、腰回りの筋肉を柔らかくし、血流を改善し可動域を広げる。
 【腰痛になりにくくする】
 体幹の筋トレ＝フロントブリッジ
 【方法】
 ①肘を曲げて腕と足先で体を支える。同③。②お尻をキックと締めて、腹に力を入れ、体をまっすぐにキープ。目線は斜め45度先の床を見る。これを30秒2セット。



【注意】
 体が反ると足に負担が増し、逆に背が丸まると上半身に重みがかかり腕がプルプルしてくる。同⑤。おなかをプルプルするのが正しい。
 【効果】
 腹筋、腰回り、脊柱起立筋を一度に鍛える。
 「ストレッチは体が温まっている風呂上がりに行うと効果的ですが、仕事や寝る前など、たるさを感じたらいつでもやってみよう」（鈴木さん）



【効果】
 ①足を大きく開き、背筋をまっすぐして座る。両手を頭の後ろで組む。写真①のように、腰からへソまでまっすぐのまま、脇を伸ばす。

だるさ感じたらいつでも

「ストレッチは体が温まっている風呂上がりに行うと効果的ですが、仕事や寝る前など、たるさを感じたらいつでもやってみよう」（鈴木さん）

（松本佳代子）

今からトレーニング

ストレッチ②肩こり対策

体の調子を整えて健康を目指す「ストレッチ」を理学療法士でパーソナルトレーナーの鈴木将尊さんから学んでいる。今回は「肩こり」対策だ。

「肩こりは肩だけの問題ではなく、背骨に起因します。背骨が動きにくくなると、それを補おうとして肩を使いすぎ、五十肩などにつながるのです。根本的な解消のためにはまず、肩周りの動きをよくするストレッチをして、その中心となる脊柱を柔らかくするエクササイズを行います。根本を治すことで肩こりにくい体をつくるプロゲラムです」



②



肩周りの動きをよくするには中心脊柱を柔らかく

【肩こりをとるストレッチ】
 【方法】
 ①足を大きく広げ、体を真っすぐにして椅子に座る。②肩に手を置いて写真①、肘で大きな円を描くように肩甲骨を大きく回す。同②。③内回り、外回りをそれぞれ10回ずつ行う。
 【注意】
 最初に手を肩に置くと円を描く中心がしっかりする。ここを軸にして肘をまわすので、首回りや肩甲骨を一度に回すことができる。中心なしで肩を回すだけだと、筋肉は動かない。
 【効果】
 「僧帽筋など首周りの筋肉を一気に動かせるので肩こりが改善し、肩の可動域も上がります。これは本当にいいストレッチです」
 【肩入れのエクササイズ】
 【方法】
 ①足を大きく広げて浅く椅子に座り、前傾姿勢になる。②顔の位置はそのままで、顎の下に肩がくるようにひねる。同③。これで勝手に背骨がねじれる。③5秒間を左右10回ずつ。
 【注意】
 顎の下にくる腕の肘は伸ばしたまま。背骨をひねろうと意識すると、体に力が入ってうまくできない。顎の下に肩を入れることだけを考える。
 【効果】
 「最初のストレッチで肩甲骨や首回りをほぐしたあと、その先につながる背骨の上部をひねることさらにストレッチが進み、可動域が増えます。イチローがよくやっているエクササイズです」
 次回は「足のつりもつれ」対策について。



③

（松本佳代子）