

# ホホバ

## 頒布会便り



発行  
毎月一回  
(株)アイリス

一年で一番寒さが厳しいのが、この二月。寒い季節は身体が縮こまって、肩や首がバキバキで、膝や腰も痛む・・という方が増えます。今回は、そんな時、身体をほぐして痛みを和らげるストレッチのおススメです。

### 冷えると痛む

#### 冬の筋肉・関節痛

朝、起きて立ち上がる時に、膝や腰が痛んで「痛た・・」となる事はありませんか？

暖かい季節は気にならないのに、寒くなると首や肩がガチガチになって痛みが出る、という方は多いもの。これは、冷えによる血管の収縮が原因で、血流量が減って酸素不足に



なる為、筋肉が硬くなって身体が硬く強張ってしまうのです。

また、寒いと肩に力が入り、首をすくめて猫背になるなど、身体に余計な力を入れてしまい、さらに筋肉が硬くなってしまうです。

### 強張った身体は

#### ストレッチでほぐす

こうして強張ってしまった身体を

ほぐすには、身体を緩め、血行を促すための無理のないストレッチがおススメです。

毎日の生活のなかで、朝起きた時や、夜お休み前、無理のない範囲で行いましょう。

気持ち良い、と感じる程度に身体の筋肉を伸ばし、身体を緩める事を習慣にすれば、少しずつ柔軟性も上がり、痛みも軽減します。

### コリや痛みで

#### 怪我の危険が

また、硬くなった身体は柔軟性が無いので、ちよつとよろけただけでも、筋を痛めてしまったり、とっさにバランスがうまく取れず、怪我をしやすくなります。

日頃から簡単なストレッチで身体を緩め、ちよつとした事で怪我をしってしまう危険を減らしましょう。

# 寒い季節、ガチガチな 身体をストレッチでほぐす

寒いとつい、首をすくめて身体を強張らせてしまいがち。身体はガチガチ、肩コリや首、膝・腰も痛くて動くのが億劫になり、益々身体は固まって悪循環に……。ストレッチで身体を解し、元気な体を取り戻しましょう。

## 冬の冷えから来る コリや痛みとは

冬になると、寒さで筋が緊張し、神経が圧迫されて、痛覚や触覚が過敏になります。

寒さが厳しくなるこの時期には神経痛や関節痛、肩こりや腰痛が増えてきますが、その原因は、血行不良や寒さによる「筋肉の緊張」だけでなく、「神経が過敏になる」

## 手首・足首の コリをほぐす

という、要素もあるのです。ですから、硬くなった身体を解すためにストレッチをすると共に、まずは身体を温める、冷やさない、という事もとても重要です。

手首や足首は、普段あまりコリや硬さを感じる事はありません。



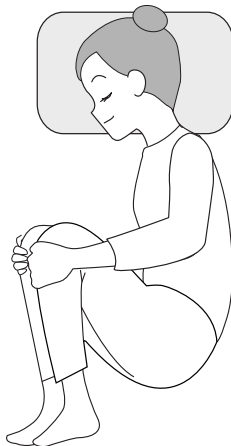
しかし、実は日常生活で一番多く動き、コリが溜まりやすい部分。この部分が硬くなると、子宮・精巣が冷え、そこから全身に冷えが繋がっていきます。まめに手首・足首のコリを解して柔軟さを保ち、身体の冷えを防ぎましょう。



### 目覚めのストレッチ

◆朝、起きてすぐは身体が固まっています。急に起きず、ゆっくりと身体を伸ばしましょう。

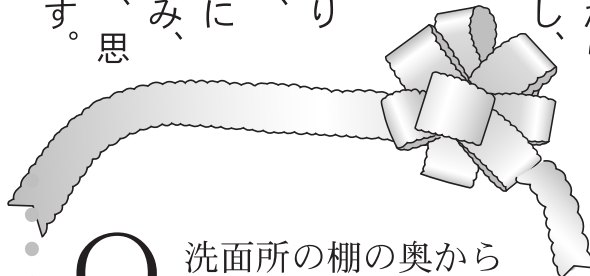
1 朝、腰が痛い時は、身体の右側を下にして膝を抱え背中を丸めます。



2 膝を抱えたまま、ゆっくりと腰から上半身を反らし、

気持ち良い所で止め、再び丸めます。

3 その後ゆっくり仰向けになり、両腕を頭の上にあげて指を組み、掌を上に向け、思い切り伸びます。



Q 洗面所の棚の奥から買い置きのお風呂敷が出てきたのですが、多分、もう1年以上前のものだと思います。

お風呂敷はどの位前のものでなら使えますか？もし大丈夫なら勿体ないので使いたいのですが、肌によくはないなら諦めようかと思っています。

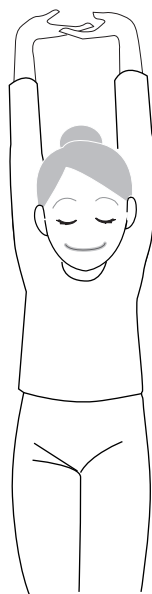


A ご愛用ありがとうございます。

ご質問のお風呂敷についてですが、未開封で冷暗所で保管の場合、一年～一年半程度でしたら、問題なくお使いいただけます。それ以上経ったものでも、手足やボディケア等にはお使いいただけますので、冬場のひじ・膝・かかと等にどうぞ。

◆夜、深く眠る為には、手首・足

### 寝る前のストレッチ



腰を反らさない様に注意して、限界まで伸びたら一気に脱力します。(これを数回繰り返し返します)。

4 もう一度膝を抱え、丸まったまま身体を左右に揺らして、横向きになってから起き上がりましょう。

首を温めて緩める事が重要です。

1 布団の中で、手首・足首をゆっくり回します。内回り外回り共10周ずつ、内くるぶし側を丁寧に回しましょう。

2 朝と同じように身体を伸ばすストレッチ(朝の3の部分)を行います。3 両手を頭の上に伸ばしたまま、腰から上半身を右側に傾けます。この時、お尻が浮かない様にしましょう。反対側も同様に。

毎日少しずつでもお試しくください。