

ホホバ 頒布会便り



発行
毎月一回
(株)アイリス

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋。

過ごしやすいこの時季は、秋の夜長に趣味を楽しむには良い季節です。

しかし、急な運動は体に負担をかけてしまう事も。健やかな体のためには、無理のないストレッチから始めましょう。

運動の秋に 無理なく体を動かす

過ごしやすいこの時季は、体を動かすには、最適な季節。

健康のために何か運動を、と思っても、急に無理をして体を壊しては元も子ありません。

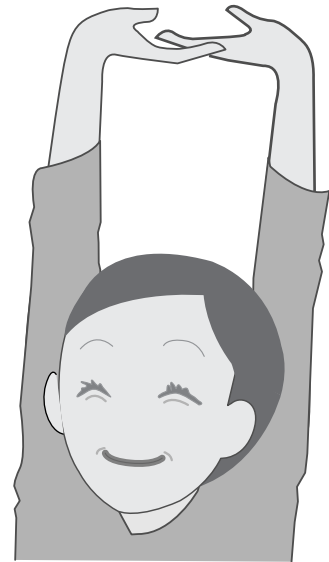
まずは無理なく、ゆっくりと体を緩め、動きやすい体を作ることから

始めましょう。

充分にほぐれて、緩んだ体は怪我の防止にもなり、筋肉の緊張がなくなると、肩こりや腰痛にも効果が。

ストレッチで 体をほぐし緩める

健やかでしなやかな体を取り戻すために必要な事は、まず、硬くこわばった筋肉を緩める事が重要です。



肩こりや腰痛も、肩や腰の筋肉が過緊張でガチガチに固まってしまったり起こります。指圧やマッサージを行っても、すぐにまた固まってしまおう、という方も多いもの。

そんな時にはストレッチでゆっくり筋肉の緊張を和らげ、少しずつ体を緩めましょう。

伸びをするだけでも ストレッチ効果が

「ストレッチ」といっても、特別大変な事はありません。

朝、伸びをする動きにも、肩回りや脇腹、腕にストレッチ効果が。

ストレッチは、無理なく気持ち良いと感じる位が丁度良い強度です。

スポーツの秋、準備運動に、肩こり・腰痛防止に、お試しください。

スポーツの秋は、まず ストレッチで動ける体に

ストレッチとは元々「引き伸ばす」という意味の言葉で、そこから、体を伸ばす運動の事をストレッチと呼ぶようになりました。ストレッチで身体の強張りをほぐし緩め、しなやかに動ける身体づくりを始めましょう。

ストレッチとは、身体の筋や筋肉を伸ばして柔軟にほぐし、体の強張りを取る運動です。

ストレッチを行う際に重要な事は、まず、無理をしない事。痛みのある場所や、途中で痛みが出たら、無理に伸ばす事はやめましょう。

また、反動や勢いをつけて伸ばす事も厳禁です。呼吸をしながらゆっくり、気持ちよく感じる位が適切です。

◆朝起きたら 肩甲骨を動かす

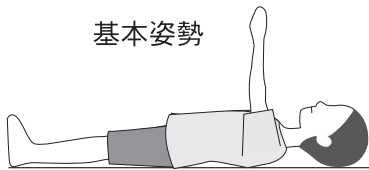
朝、目覚めてから起き上がる前に、大きく伸びをしてから、ゆっくりと起き上がるだけで、身体は活動モードに入り、だるさが取れ、スッキリと起きられます。

布団の上で出来る簡単なおすすめは、まずは肩甲骨ストレッチ。



肩回りが固まっていると、姿勢も悪くなり、呼吸も浅くなりますから、朝一番にしっかりと肩甲骨を緩めておきましょう。

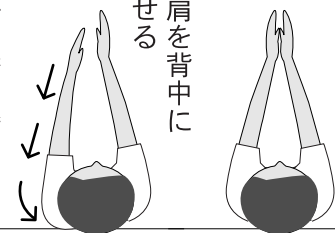
基本姿勢



①仰向けで両手を上に

②片方の肩を背中に引き寄せる

左右交互に繰り返す



肩甲骨を意識

◆股関節を緩める

股関節が硬くなっていると、腰痛だけでなく、全身にその影響が及び、体の不調や怪我の元になりますからしっかりと伸ばしておきましょう。



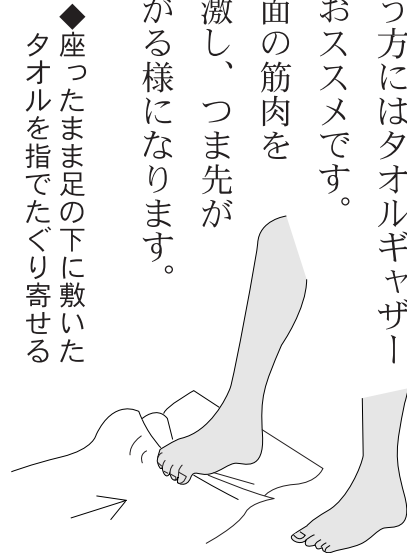
※どちらも20秒キープ



◆タオルギャザーで転倒防止

平らな地面でつまずいてしまうと、いう方にはタオルギャザーがおススメです。前面の筋肉を

刺激し、つま先が上がる様になります。



◆いつでも手軽にストレッチを

いつでもどこでも出来、手軽なのが魅力のストレッチは、肩こり・腰痛を軽減したり、怪我防止にも役立つので、是非とも習慣にしたいもの。

手足の指を思いきり開く、体を横に倒して脇腹を伸ばす等、全身の各部位を伸ばす動きを、ゆっくりと、気持ち良く感じる強度で行いましょう。

オリンピックだけじゃない スポーツの祭典を楽しもう！

いよいよ来年に迫った東京オリンピック。五十六年ぶりの日本開催に盛り上がっています。また、オリンピックが終わるとすぐに、障害をもった方々のオリンピックであるパラリンピックも開催され、通常のオリンピック同様、様々な種目が行われます。パラリンピックは、第二次世界大戦後に脊髄

を損傷した兵士達が入院するイギリスの病院で開催された車椅子の患者のアーチェリー大会が始まり。1960年に第一回が開催され、その後、他の障害スポーツ団体も加盟し、現在のパラリンピックに。他にも、聴覚障害を持った方々のデフリンピックという大会があり、2017年には女子バレーで日本が優勝し金メダルを獲得しました。