

ひまわり健康便り 1月号



継続は力なり



皆様、あけましておめでとうございます。
本年も、昨年同様、皆様の健康作りのお手伝いを精一杯させていただきます。
寒い日々が続いていますが、年末・年始に体調は崩されたりしませんでしたか？
毎年必ず、「大掃除をしていて急に腰が痛くなった」という方がいらっしゃいます。
いわゆる、「ぎっくり腰」です。
今回は、この「ぎっくり腰」についてお話しいたします。

ぎっくり腰は、身体の動きとして、①前かがみになった時、②前かがみから身体を起こした時、
③寝ている状態から起き上がった時、④足元が不安定な状態で身体を前に伸ばした時、などに痛めてしまうことが多いのです。ですから、日常生活の中で気をつけたいのは、

①かがまずにしゃがむ

かがむと腰の筋肉で身体を支えることになりませんが、しゃがむことにより、脚に負担を分散させることができます。一般的に「脚の筋肉は、腰より強い」と言われています。

②急な動作を避ける

筋肉は、急に引っ張ると縮む性質があります。反射的に筋肉が縮んだときに痙攣を起こして痛めてしまうのです。なるべく動作はゆっくり行ってください。

③脚を一步前に出す。

脚を出し、身体をしっかり支えられる体勢を作ることにより、腰への負担はグッと減らせます。つい、少し前の物を取るときに手を伸ばしたくなりますが、一步踏み込んで作業してください。

これから更に寒さが厳しくなってくると、筋肉も硬くなりやすくなります。日頃のケアがとても大切です。ストレッチ、体操、筋トレなど日頃の習慣が将来の自分を作ります。

「継続は力なり」ストレッチのやり方なども、是非ご相談下さい。



健康豆知識

皆様、お正月はおいしい物ばかり食べて、お身体を壊していませんか？
そんな皆様には是非「七草がゆ」を！
「七草がゆ」には色々な言い伝えがございます。
昔は、七草がゆを作るときに、まな板を7回たたいて「七草きずな、唐土の鳥が日本の土地に渡らぬ先に、七草きずな」と歌い、魔除けを願う気持ちもあったそうです。
しかし、現在は「おせち料理でいっぱいになった胃を休める」為に七草がゆを食べるとするのが一般的になったそうです。



ストレッチ情報

広背筋から身体の側面のストレッチ

右腕を真上に伸ばし、左手で右手首を持ち、左側に倒していく。反対も同様に行う。



