

ゆがみをとって腰痛撃退！

自宅の階段や、台所の流し台などを使ってできるので、毎日続けることが大事です。
※力士のりハビリ用に考案された体操です。無理して行わず、まずは一度、柔道整復師にご相談ください。

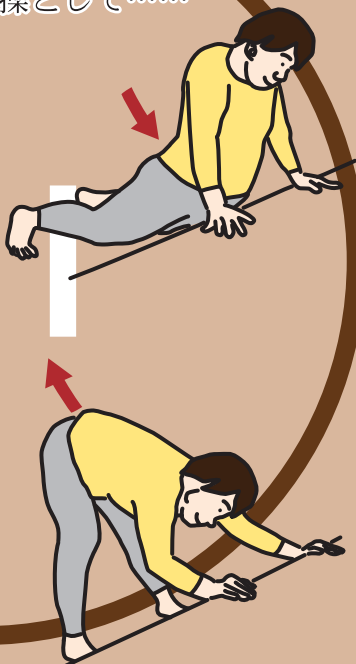
腰痛の原因の一つに、「脊柱起立筋」（棘筋、最長筋、腸助筋）のゆがみがあり、この筋肉の左右のバランスが崩れると、腰痛を引き起こしてしまうことが多いといわれます。バランスを整える体操として……

一、台につかまって体重を支え、腰を前に突き出し、ゆっくりと「一、二、三、四」と数える

二、おしりを後ろに突き出し、ふたたびゆっくりと数を数える

これを繰り返します（一セット十回を五セット）

※楽になる筋肉
棘筋・最長筋・腸助筋



若手力士の活躍や、新横綱、新大関の誕生など、今年の相撲界は話題の多い一年でした。九州場所では白鵬の優勝回数にも注目が集まりました。さて、今回は元横綱北勝海の八角親方が編み出した腰痛撃退法をご紹介します。

八角部屋には独自の腰痛体操があり、八角部屋ではこの体操を「腰入れ」と呼び、その効果は相撲界で広く知られ、教えを請う力士も多いそうです。腰痛は安静にして痛みが治まるのを待つのが一般的でしたが、これでは筋力が落ちてしまいます。そこで、筋肉のゆがみが腰痛の原因になっていることが多いという点に着目し、バランスを整え筋肉を鍛え続ける対処法を考えました。



5本指ソックスで足から健康に

5本指ソックスは、「水虫に効果がある」という宣伝文句で登場したため、履くことに抵抗を感じる人もいますが、その他にも様々な効果があり、男性はもちろん女性にもオススメです。

指先が分かれているので、それぞれの指を自由に動かせるようになります。歩く時に足の指が床をしっかりと掴むことができるようになり、その刺激によって血行が促進されます。つま先の方にまで血液が送られるようになると、血流がよくなり冷え性改善につながります。また、使われにくかった薬指と小指が使いやすくなり、足先での踏ん張る力が入りやすいため、多くのスポーツ選手が使用しています。

【外反母趾や扁平足の緩和】 【骨盤矯正】 が期待でき、【脳の活性化】 【偏頭痛の緩和】 に対しても良い影響を与えます。

第二の心臓と呼ばれるように、足の健康は全身の健康につながります。今や5本指ソックスはデザイン、素材、価格も豊富で選びやすくなっているので、ぜひ一度試してみてもいいですね。



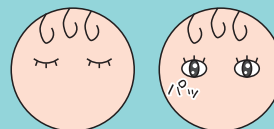
新年はいい顔で！！



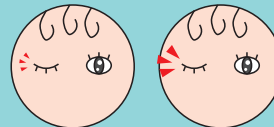
最近、顔色が悪い、顔がたるんできたと言われたことがある方はおられますか？ あまり意識したことはないと思うのですが、顔にも表情筋という筋肉があり動かさなければ衰えてしまいます。もしかしたら表情筋の衰えが原因かもしれませんよ。

★表情筋を鍛えよう

①両目をギュッと閉じ、パッと大きく見開く



②軽いウインクを左右、強いウインクを左右に30秒



③さらに素早く強くウインクをしながら早口言葉を30秒



◆これを3セット

しっかり動かすことができれば、顔の毛細血管の隅々にまで酸素と栄養が送り込まれ、顔色は明るく健康色に。目元やおのむくみが取れて、たるみも引き締まります。新年をいい顔で迎えたいですね。