

ペアストレッチで筋肉痛予防

暑い夏が終われば、ジョギングや山登りなどスポーツにチャレンジしたくなる季節がやってきます。でも運動後の筋肉痛はつらいもの。

筋肉痛の原因の一つは筋肉の緊張です。筋肉痛を弱めるには、運動直後のストレッチが効果的。ストレッチは筋肉を伸ばして緊張を和らげるので、筋肉痛を予防することができます。また、2人でストレッチを行えば、1人では手が届かない筋肉も伸ばすことができます。

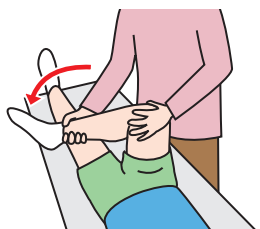
今回は、足腰の筋肉痛を予防するペアストレッチを紹介します。



ストレッチを される人 する人

※それぞれ1回20秒程度で、2～3回繰り返す

お尻と股関節のストレッチ

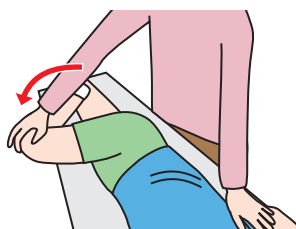


- あお向けの姿勢で、片足を上げてひざを曲げる
- ひざから下を内側にひねる

注意

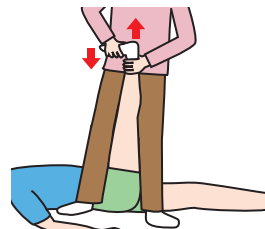
◆反動をつけたり、体重を乗せたりしない ◆相手が痛みを感じていないか、確かめながら行う ◆筋肉痛が激しい時は控える

背中と腰周辺のストレッチ



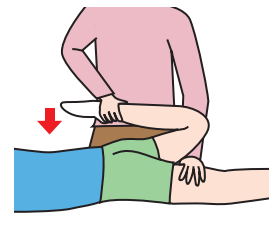
- あお向けの姿勢で、片足を上げてひざを曲げる
- 一方の肩と同じ側のひざを押さえ、体幹を内側にひねる

太もも後面のストレッチ



- あお向けの姿勢で、ひざを伸ばし足を上げる
- 足を支え、かかとを引き上げながらつま先を押す

太もも前面のストレッチ



- うつぶせの姿勢で、片足を曲げる
- 足を支えながら、曲げた方の足首を押す

1人では面倒なケアも、2人なら楽しくできます。家族や友達とペアでやってみましょう。

貧乏ゆすりで血行改善

ついつい無意識に出てしまう貧乏ゆすり。「行儀が悪い」など、あまりイメージがよくありませんが、実は血行改善にいいということが分かってきました。

ふくらはぎは、足腰に滞りやすい血液を心臓へ送り返すポンプのような働きをしています。そのため、貧乏ゆすりですくらはぎの筋肉を伸縮させると全身の血行がよくなります。血行がよくなることで、血液の流れが滞っておこる冷えの改善につながります。

また、貧乏ゆすりですくらはぎを動かせば、皮膚の下にたまった余分な水分が血管に取り込まれ、むくみも解消されます。加えて、静脈にできた血栓が肺の血管などに詰まっておこるエコノミークラス症候群の予防にも役立ったりと、メリットがいっぱい。

冷えやむくみを感じたときなど、意識的に貧乏ゆすりをしてみては。ただし、周囲の人から「気が散る」と叱られないように気配りを。



1日の始まりは

フルーツから



体には、朝は排泄、昼は摂取、夜は吸収の時間というサイクルがあるといわれています。朝、ご飯やパンなど消化に時間がかかるものを食べると、排泄より消化にエネルギーが使われ、排泄がスムーズにいかなくなることがあります。そこでオススメなのが、朝食にフルーツを好きなだけ食べるフルーツモーニング“フルモニ”。

生のフルーツは消化から吸収までの時間が短く、消化にあまりエネルギーを必要としないので、排泄に十分なエネルギーが使えます。さらに、朝は消化器官の働きが鈍っているため、吸収が早くすぐエネルギー源になるフルーツは朝食にピッタリです。

体に優しいフルモニを始めてみませんか？

★フルモニのポイント★

- 胃の中がからっぽの状態(夕食後8時間)でフルーツだけを食べる 注) 他のもものと一緒に食べないこと
- 新鮮で熟したフルーツを生で食べる