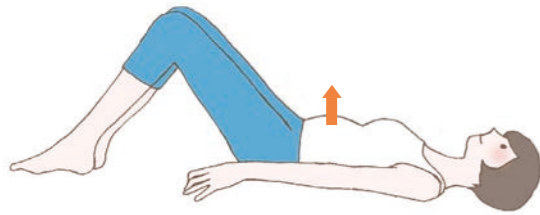


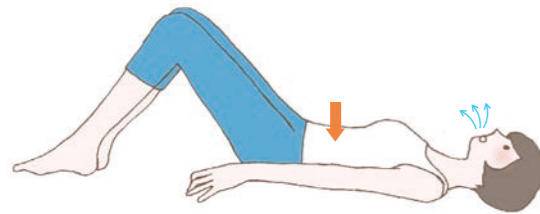
美しい姿勢を保つための体操

骨盤周りから背中全体をほぐす体操 —ブレスワーク—

① 仰向けに寝て全身をリラックスさせ、一度息を吐ききってから、お腹をゆっくり膨らますように息を吸います。



② 息を吐きながらお腹をへこませていきます。



③ ①と②を数分間続けましょう。

呼吸の始まりは「呼」=吐く。深く息を吐くことができれば自然に吸うことができます。息を吐ききることから始めてみてください。自分の肺をイメージしたことはありますか？上部は鎖骨から少し顔をだすほど。鎖骨の辺りまで肺があることを意識してみてください。



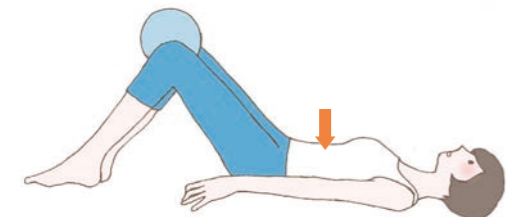
※ お腹を膨らませたときに、腰がそらないようにしましょう。
 ※ あごがあがってしまうときは、後頭部に丸めたタオルを置きましょう。

体幹を安定させる体操 —ヒップリフト—

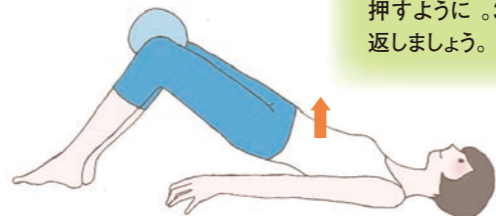
① 仰向けに寝て全身をリラックスさせ、空気を少し抜いたボールを両膝の間に挟みます。

② 両手の平を下に向けて身体の横に置き、お尻から順番に上体を浮かします。

③ 背骨を上から1つずつ、順番に床に下ろすようにゆっくりと元に戻します。



目線はまっすぐ上に向け、足の裏全体で床を押すように。3~5回くり返しましょう。

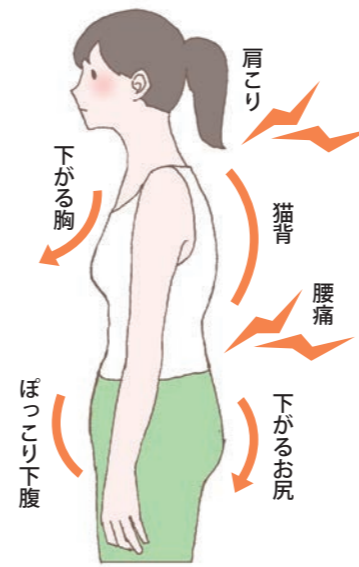


余分な力を入れなくても、自然と肩が下がり、お腹に力が入って、歩幅も大きくなっています。



身体をほぐしてからのウォーキングは力が抜けて、軽く安定した動きになりました。その後も気づいたときに体操をしています。以前より長く立っていてもラクになった気がします。気負わず続けられるのが良いです。

体幹を安定させて、美しいウォーキングを心がけたいです。



美しい姿勢は、体に無理やり力を入れてつくるのではなく、力を抜いて自然に楽でいながら、長く保つことが大切です。

この状態を保つには背筋を伸ばしていないといけません。体の軸がしっかりしていないと、長くは続きません。そこで、固まった筋肉をほぐし、体幹を安定させることが大切です。

これまでDEKOの健康講座で紹介してきましたが、今回は実際に組合員さんといっしょにやってみました。激しく動かなくても、特別な道具がなくてもできる運動ばかりです。自宅にいなながら、頑張らなくてもできるので、みなさんもぜひDEKOを見ながらやってみてください。

姿勢が悪いと印象が悪くなるだけでなく、健康面や精神面にも良くない影響を及ぼします。同じ筋肉だけに力が入り続けた結果、慢性的な頭痛や肩凝りの原因になったり、内臓に負担がかかり、消化不良や代謝機能の低下、便秘を引き起こすことも。また、身体の疲れから元気が出ず憂鬱な気持ちになるなど、精神面にもマイナスの影響を与えます。

身体に不調が出てから治すのではなく、不調に陥らないための予防として、日頃から姿勢を良くする事を心がけてみましょう。

体幹を鍛えて美しい姿勢に

悪い姿勢が体に及ぼす影響

巻頭特集

美しい姿勢とウォーキング

美しい姿勢の人は、若々しく堂々として見え、素敵ですね。意識して姿勢に気をつけている方も多いのですが、すぐに疲れてしまったり、ちよつと気を抜くと猫背になってしまうことも。無理なく、美しい姿勢を保つ方法を、健康講座でおなじみの岩木博美先生に教えていただきました。

7月22日、中濃支所で美しい姿勢とウォーキングセミナーを開催しました。

セミナーに参加した組合員さんの声

疲れることなく身体をほぐし、体幹を鍛えることができたので参加して本当に良かったです。(関市 森明代さん)

身体がすごく軽くなりました！(中津川市 伊藤はるみさん)



セミナーの始まりと終わりでは、自分の目線の高さが随分変わっていました。(大垣市 黒田晶子さん)

身体がほかほかして、体操の効果が実感できました。この体操を継続したいと思います。(関市 中村貞子さん)

段々、身体がほぐれてきて、体操が終わってから気分爽快でした。(各務原市 平塚千加子さん)



いわき ひろみ
岩木 博美



株式会社サンライト
フィットネス代表取締役
いきいきのびのび
健康づくり協会講師
岐阜県健康運動指導士会理事
正看護師・ヨガインストラクター