



とちぎ健康の森だより

～実践スタッフNEWS～



2021年3月号 Vol.4

こんにちは！健康の森実践スタッフです。

新型コロナウイルス感染症が流行して約1年。外に出る機会が減少し、自宅にいる時間がとても長くなった方も多いのではないのでしょうか。

また、通常通りお仕事をしても立ちっぱなしや座りっぱなしの姿勢が続いている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

そこで今回は、そんな凝り固まった筋肉をほぐす手軽で簡単「タオルストレッチ」をご紹介します！



なぜストレッチ??



日常生活はワンパターンになりがちですよ…

同じ姿勢・同じ動作が続くと、使わない筋肉はもちろん酷使している筋肉も固まってしまいます。

筋肉が固まると、筋肉の中の血流が滞り老廃物などが流れにくくなり、疲れが取れにくい、冷え性、むくみ、凝りなどの症状が出てきます。

だからこそストレッチで筋肉をほぐし、これらを改善していきましょう！



タオルストレッチ

てこの原理を使って少ない力でストレッチができる！！
伸ばしにくいところもらくらく伸ばせる！！



- ★ゆっくり30秒程度を目安に★
- ★呼吸は止めずに行いましょう★

すきま時間にのびた～い

そんなあなたに



タオルの両端を持ち上へ伸ばす。
そのままゆっくり真横に倒していく。

体側



※身体が前や後ろに倒れないように！

手で大きな弧を描くように！

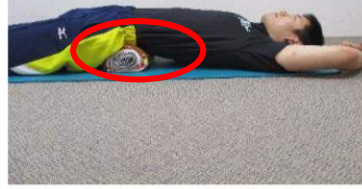
座りっぱなしでしんどい...
背中や胸を伸ばした～い
猫背が気になる～



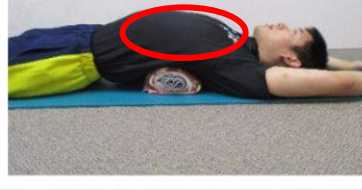
そんなあなたに

伸ばしたい所を意識して！

背中



胸



タオルを丸める。
仰向けになりストレッチしたい所に巻いたタオルを挟む。
ばんざいをするように両手を上げるとよりストレッチされます。

※1枚のタオルで伸びている感じが得られない場合は、バスタオルを使ったりタオルを数枚重ねて行ってみよう！

肩周りが重く感じる～
固まってる～



そんなあなたに

無理のない範囲で！

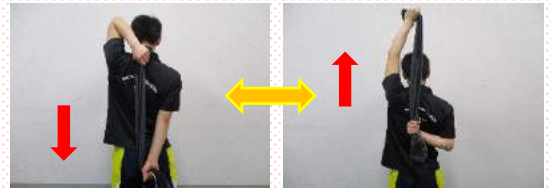
肩甲骨



上下
入れ替えて



背中側にタオルを垂らし、両端を持つ。
(上の手は内側、下の手は外側に向ける)
背すじを伸ばした姿勢のまま、ゆっくり上下に動かす。



※伸びている感じが得られない場合は持つ幅を狭くしてみよう！

デスクワーカー
TV・PCを長時間使用
首がゴリゴリだあ～



そんなあなたに

いきなり動かさずゆっくり
気持ちのいいところで！

首①



首②



タオルの中央を後頭部に回し、両端を両手で持つ。
脇を締め、お腹を引っ込めて背中を丸めながら腕の重みで首をゆっくり前に倒していく。

タオルの中央を側頭部に回し、両端を片手で持つ。
腕の重みで首をゆっくり横に倒していく。

※肩が上がらないよう注意！



今回のストレッチの方法はいかがでしたか？
身体を柔らかくすることは怪我の予防につながりますし、
ストレッチは行った分だけ効果が得られます。
毎日少しずつでいいので継続して行うことが大切です。