

毎日できる.....

# らくらくストレッチ

.....

ストレッチの多い現代社会で日々緊張した生活を送り、睡眠不足や過重な労働、パソコンの使用などにより目・首・肩・腰などの筋肉にも疲れが溜まっています。その疲れを明日に持ち越さないために

【うつつ伏せ肩甲骨はがし】  
正座からうつつ伏せに。手腕を思い切り遠くに延ばすイメージ。深呼吸しながら行う。猫背など姿勢の悪さを改善。10秒ほど×3〜5セット。

【橋のポーズ】  
仰向けになり足を肩幅に開き肩甲骨を寄せながら胸からお尻を持ち上げる。\*10秒かけてブリッジ、そのまま5呼吸、保持×3セット。

③背中ストレッチ  
組んだ手を、背中を丸くするイメージでゆっくり伸ばす。\*首や肩のこりの原因になる、背中の筋肉の緊張をほぐす。グーッと背中を丸くして20〜30秒ほど行う。

④胸のストレッチ  
タオルなどを後ろで肩幅に持つ。上半身をグッと起こして胸を張る。\*一日中机に向かう仕事や家事での胸の筋肉の緊張をほぐす。呼吸も楽。20〜30秒ほど行う。

⑤上半身全体のストレッチ  
就寝前にこのストレッチで身体をほぐして眠ると心もリフレッシュ、疲労回復が実感できる朝を迎えられるはず。今日の疲れはぜひ今日のうちに取らしましょう。

日常生活で疲労が溜まりやすい大きな筋肉をほぐすことができるストレッチをテーマごとに紹介します。毎日できる「らくらく簡単ストレッチ」の効果を感じてみてください。

①背伸びと肩甲骨はがしのストレッチ  
【仰向け背伸び】  
①背伸びと肩甲骨はがしのストレッチ  
仰向け背伸び

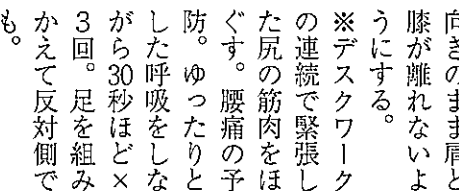
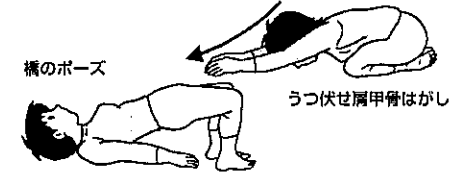
②お尻のストレッチ  
左足の踵を右足の膝に乗せる。右手で左膝を持ち、右へ倒すように引く。身体は正面

③背中ストレッチ  
正座からうつつ伏せに。手腕を思い切り遠くに延ばすイメージ。深呼吸しながら行う。猫背など姿勢の悪さを改善。10秒ほど×3〜5セット。

④胸のストレッチ  
タオルなどを後ろで肩幅に持つ。上半身をグッと起こして胸を張る。\*一日中机に向かう仕事や家事での胸の筋肉の緊張をほぐす。呼吸も楽。20〜30秒ほど行う。

⑤上半身全体のストレッチ  
就寝前にこのストレッチで身体をほぐして眠ると心もリフレッシュ、疲労回復が実感できる朝を迎えられるはず。今日の疲れはぜひ今日のうちに取らしましょう。

②お尻のストレッチ



全身の筋肉や関節に原因不明の痛みが生じ、長い期間続く「繊維筋痛症」という病気をこの病名に統一されました。ガラスの破片が流れるような痛みがあるのに、体のどこにも異常が見られず、詳しく検査しても炎症や免疫機能にも全く問題がない、不思議な痛みの症状が特徴です。

10年前の厚生省研究班調査では日本での有病率は人口の1.7%、患者は約200万人と推定。20〜60歳の女性、特に中高年女性に多く発症します。これまで診断が難しいとされたが、平成24年に抗うつ薬のプレガバリンが保険適用になり、早期診断・治療で

治せる病気になってきました。繊維筋痛症の原因は、明確ではないが、思春期に受けた虐待やトラウマ、手術や事故などによる外傷、心的外傷後ストレス障害などが発症・増悪のきっかけに多いという。痛みに対する不安から精神疾

患を併発することも多いと言われます。なぜ抗うつ薬が痛みみに効くか不思議ですが、痛みの原因が脳にあるからです。繊維筋痛症の脳内では知覚過敏が起きていると考えられます。抗うつ薬にはセロトニンの再取り込みを抑える働きがあり、セロトニンの増加で痛みの伝達経路を改善します。プレガバリンには痛みを起す物質の放出を抑え、痛みを和らげる効果があるといわれます。痛みや不調でも頑張る女性は要注意のようです。なかなか取れない体の痛みは過剰適応の警告かもしれません。

最近よく聞く言葉

繊維筋痛症