



暮らしに役立つ健康ニュース「いろどり通信」

梅雨の季節がやってきましたね。

しっとりとした雨が続くと、おうち時間が増えてしまう方も多いのではないのでしょうか。じっとしていると、身体も心もどんどん固まりやすくなります。身体が重たく感じたり、気分が沈んでしまう…そんな症状がある方はぜひ、今回ご紹介する簡単エクササイズをお試してください。



今月の健康ヒント「梅雨に増える“隠れ不調”」

6月は雨の日が多く、外出を控えることで身体を動かす機会が減ってしまうため、気づかないうちに“隠れ不調”が起こりやすいと言われています。「なんとなく調子が悪い」「疲れが取れない」「気分が晴れない」そんな感覚があるのなら、身体からのサインかもしれません。

◎その原因は？

主な原因は、運動不足です。身体を動かさない時間が続くと、血の巡りが悪くなり、筋肉もこわばりやすくなります。さらに、梅雨に特有の高い湿度や、晴れと雨が目まぐるしく入れ替わることで起こる気圧の変化も、身体や心に影響を与える要因として知られています。さらに、梅雨特有の湿気や、天気ぐるぐると変わることによる気圧の変化も、身体や心に影響を与える要因とも言われています。こうした環境の変化は、自律神経のバランスを乱し、肩こりや頭痛、だるさ、不眠などの症状につながることもあるのです。

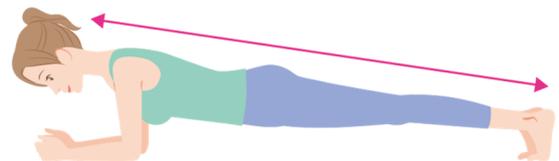
こうした不調を感じると、ますます身体を動く気力がなくなり、悪循環に陥ってしまいます。しかし、そんなときこそ「少しでも身体を動かしてみ

る」ことがとても大切です。身体を動かすことで血の巡りが良くなり、こわばっていた筋肉がほぐれ、呼吸も深くなっていきます。すると、不思議と気分も前向きになっていきます。

雨の日でもおうちの中でできる、簡単なエクササイズを2つご紹介します。

◎おすすめ運動① プランク

まず一つ目は、「プランク」と呼ばれる身体幹トレーニングです。こちらも動きは少なく、とても静かな運動ですが、姿勢を支えるインナーマッスルにしっかりと効く運動です。やり方は、床の上にならばうつ伏せになり、肘とつま先で身体を支えながら、まっすぐの姿勢をキープするというもの。腰が落ちすぎたり、逆に持ち上がりすぎたりしないように、頭からかかとまでを一直線に保つのがポイントです。



いろどり整体からお知らせ

☆臨時休業のお知らせ☆

6月26日(木)

ご迷惑をお掛けいたしますが
ご理解のほどお願い申し上げます。

【マスク着用について】

当院ではマスクの着用をご本人様の判断にお任せしております。(着脱の強制はしておりません) ご不明な点がございましたらお気軽にご相談くださいませ。

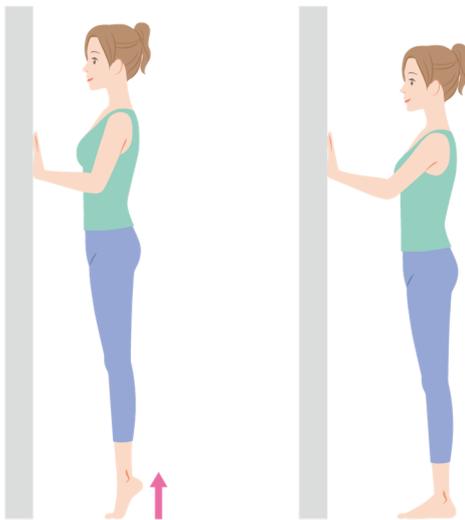
今月の身体の話「梅雨を乗り切る健康対策」

<メリット>

- ・インナーマッスルが鍛えられることで、姿勢が改善され、腰痛や肩こりの予防にもつながります。
- ・じっとしているように見えて、全身の筋肉が使われるので、代謝が上がり、冷えや疲れにくい身体作りにも効果的です。
- ・筋力だけでなく、集中力や気持ちの切り替えにも役立ちます。

◎おすすめ運動② かかとの上げ下げ

もう一つご紹介したいのは、「かかと上げ下げ」、英語では「カーフレイズ」と呼ばれるエクササイズです。やり方はとてもシンプル。壁や椅子の背もたれなど、安定したものに手を添えながら、かかとをゆっくりと持ち上げて、またゆっくりと下ろす。これを繰り返すだけです。



<メリット>

- ・足のふくらはぎの筋肉を使うことで、血流が促進され、冷えやむくみの改善につながります。

- ・座りっぱなしや立ちっぱなしで起こる、足のだるさや疲れを軽減します。
- ・ふくらはぎは「第二の心臓」とも呼ばれ、ここを鍛えることで全身の血流が良くなり、転倒予防にもつながります。

目安としては、1日に10回～20回ほどを2～3セット。朝の準備中やテレビを見ながらなど、すき間時間に取り入れてみてください。最初は10秒～20秒くらいから始めて、慣れてきたら30秒、1分と少しずつ時間を延ばしてみましょう。1日10秒でも十分です。

できる日には少し長く、疲れている日は短く、あるいは思い切ってお休みする日があっても問題ありません。

雨の日は、なにかと気分も沈みがちですが、そんなときこそ、身体を動かすことで自分を整えるチャンスです。エクササイズといっても、特別な道具や広いスペースは必要ありません。今回ご紹介した2つは、畳一畳ほどのスペースがあれば十分にできる、誰にでも取り入れやすい運動です。

自分のペースで、無理なく、やさしく続けていくことが何より大切です。今日もやれたらラッキー、やれなかったらまた明日。そんな気持ちで、ゆるやかに習慣にしてみてくださいね。

しばらく続けることができれば、「身体がちょっとラクになってきた」という小さな変化が、日々の努力にそっと光をあててくれますよ。

～編集後記～

今回ご紹介したエクササイズは、ほんの数分でも続けることで、身体も心も少しずつ軽やかになっていきます。

「まずはやってみよう」という気持ちと行動が、心と身体に前向きな変化をもたらしてくれます。雨の音を聞きながら、ゆったりとした気持ちで身体をほぐしてみてくださいね。

発行：いろどり整体

住所：藤枝市大洲 2-17-11

電話：054-637-9238

ご予約はお電話・ラインで

ご予約受付時間：10時～9時

担当者名：佐野 達也