

健康日記

(腰痛・肩こりの入浴体操)

肩こりや腰痛に悩まされ、体に疲労を感じているとき、お風呂はこれらを解消する絶好の場所です。心もからだも安らぐお風呂の時間を上手に活用して、たまった疲れもほぐしていきましょう！



お風呂は体をほぐす絶好の場所



肩こりや腰痛は、男女問わず多くの人が抱える悩みです。年齢とともにその割合は増し、これらの症状により普段から疲労を感じやすい、という方も少なくないでしょう。主な要因は、慢性的な筋肉の緊張や血流の滞り。解消するには運動が効果的ですが、いきなり体を動かすと体を痛めてしまうことにもなりかねません。

そこでご紹介したいのが、お風呂に浸かりながら体を動かす「入浴体操」です。実は、お風呂は安全かつ効果的に体をほぐす絶好の場所でもあります。入浴で体が温まり、柔軟性が高まることや、お風呂の浮力で体が軽く感じ、動作の負担を減らせることなどがその理由です。

体操のコツは、リラックスした状態でゆったりと行うこと。副交感神経が刺激されると血流が良くなり疲労物質も流されます。入浴のもたらす幸福感を全身で味わいながら、肩こりや腰痛を和らげ、心身の疲れをほぐしましょう。

体操の前にやってみよう！

マインドフルネス

頭を空っぽにして雑念を払い、ストレスから解放されるマインドフルネスが人気です。湯船の中で実践してみませんか？

《やり方》

湯船に浸かって呼吸に意識を向け、3秒かけて鼻から吸い、5秒かけて口から吐く（10~20回繰り返す）。



実践

肩こり改善：ぽかぽか肩回し

1. 左ひじを曲げ、ひじで大きな円を描くようにして左肩を5回程度、前に回す。
2. 反対に5回程度、後ろに回す。右肩も同様に行う。

腰痛改善：まるめ伸ばし

1. 両手でひざを抱えて、背すじを伸ばす。
 2. 上半身をゆっくりと前に倒し、背中をまるめる。
- 1~2を5回程度繰り返す。

(*無理のない範囲で行いましょう)