

身体の凝り固まりは疲れを溜めやすい状態

身体の状態チェック*1*2

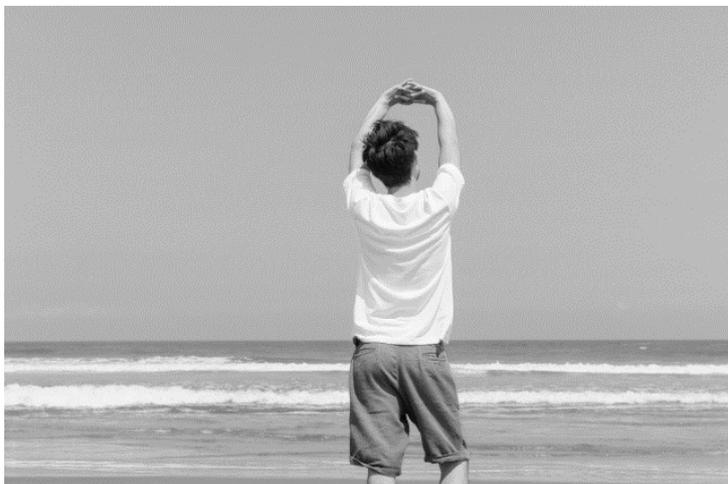
今回はまず皆さまに、チェックリストをご提示します。

- 休日でも十分休めない
- 長時間同じ姿勢でいることが多い
- よく足がつる
- 肩や首のこりがひどい
- 目が疲れて乾く感じがする
- 腰痛がひどい
- 睡眠時間が毎日6時間以下

いくつ当てはまりましたか？三つ以上当てはまると、疲れが溜まりやすい状態になっている可能性があります。

疲れてしまう原因は？*1*2

現代人は、座っている時間が長いという特徴があり、よくセダンターなどと言われます。座っている姿勢は、実は首・肩・腰の筋肉に負荷がかかっている状態、長時間同じ姿勢でいると筋肉が固まりコリが生じやすくなります。筋肉が固まると筋肉への栄養供給や老廃物の排出が滞ってしまい、結果として足がつりやすくなったり、目の疲れや腰の痛みがでてきたりします。身体の部位で力が入りにくかったり、柔軟性が下がっていたりする箇所は黄色信号が点灯のサインです。



凝り固まった身体を開放し血流を高めるには*1*2

基本的には身体を動かしていない「運動不足」が原因なので、運動をすることをお勧めしますが、必ず身体をほぐしてからするようにしましょう。本コラムでは血流を高める体幹のストレッチと下半身の筋トレを一つずつ紹介します。

■ 体幹のストレッチ

- 力を抜いて立った姿勢で両腕を天井に向けて上げ、腰を反らさないようにして、体幹を伸ばします（5秒間3セット）
- 次に、腕を前方に90度上げて、肘を90度に曲げます。その腕の姿勢のまま、腕を横に広げて肩甲骨を内側に寄せるようにして、胸部を伸ばします（5秒間3セット）

■ 下半身の筋トレ：脚の筋肉を鍛えて、全身の血液循環を改善

- 壁に背中を押しあてて、腰を落として空気椅子（10秒2セット）太ももやお尻周りの筋肉である大腿四頭筋・ハムストリングスやお尻の筋肉を鍛えることができます。

頭から足先まで「頭、首、肩、肩甲骨・・・足裏、足先」と身体をゆっくりとスキャンするように意識を向けてみると、身体のどこに負担がかかっているのか、感覚的に知ることができます。まずはご自身の身体の状態を3分程かけて確認してみてください。

* 1：八田秀雄.運動後に疲労を回復させるメカニズムを考える.体力科学65(1).2016

* 2：後藤勝正.筋力および筋力低下の生理学.理学療法ジャーナル52(1).2018

文責) 廣瀬聖一郎 (理学療法士)