



疲れ・こり・むくみリセット!! 軽い運動のススめ



“疲れが取れにくい”・“こり”や“むくみ”の原因の一つは、運動不足による血行不良

疲れは乳酸などの疲労物質が筋肉に貯まることで起こり、だるさ、筋肉の張りを起こします。また、同じ姿勢を続けたままだと、緊張した筋肉により血管が圧迫され血行不良が起こること

で乳酸の排出が滞り、こりや痛みが起きます。むくみや冷えも血液やリンパの流れが滞っている証拠です。 疲れたからとゴロゴロと動かないでいると、乳酸の排出が遅れなかなか疲れが取れません。軽い運動や日常生活において筋肉を動かすことで、リンパが刺激され、血行が良くなり、体内から不要な老廃物を排出することができ

ちよつとした時間のスキマに体を動かそう!

は運動内容や運動量について医師とご相談ください。

運動が大切なことはわかるけど、続けられない…。忙しくて運動する時間がない…。運動習慣のない方にとっては、運動に一步踏み出せずにいる方は少なくないはず。佐呂間町の健康栄養基礎調査では、運動に取り組んでいる方は男性1割、女性2割と少なく、1日の歩数は、女性は前回調査よりも減少傾向で(男性平均8,761歩・女性平均7,742歩)、いかにして体を動かすかが大きな問題となっています。

運動不足は、「歩かなくなったこと」と「体を動かさなくなったこと」が最大の原因です。「運動しなくちゃ」と気負わずに、まず、日常生活の中でできる、

自分に合った体を動かす方法を見つけよう。回数や時間にこだわる必要は無く、5〜10分ほどの短い時間でもよいです。大切なことは、なるべく毎日続け、体の変化を感じることです。

日常生活の中でできる「歩く」

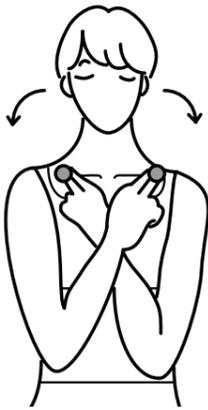
普段から歩くことを意識しましょう。歩くことは足の筋肉のポンプ作用により血液循環を促し、むくみが改善されます。近場なら車を使わず歩き、車を使う場合も少し遠くに駐車して歩く距離を長くしてみることや、2階や3階ならエレベーターなどを使わずに階段を使うなど、積極的に歩く機会を増やすことが大事です。



リンパを刺激! 疲労回復体操 座りながらでもできます♪

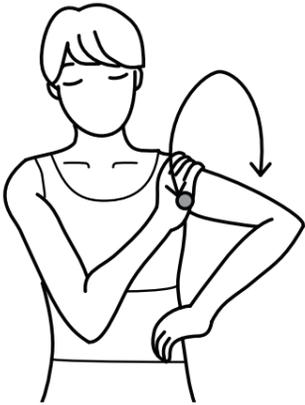
①鎖骨下のリンパ、首の体操

鎖骨のくぼみを2本の指で押して、首を左右に振ります。顔色も良くなってきます。
※鎖骨下のリンパは全身を巡ったリンパ液が戻ってくる最終地点。ここが滞ると老廃物は外に排出できません。



②腋の下のリンパ、肩の体操

腋の下に親指を入れ押しながら、肩を回します。
※腋の下のリンパを刺激すると肩や腕のリンパ液の循環を促します。



③膝の裏のリンパ、膝ぶらぶら体操

膝の裏側に両手を当て、指で膝裏を押しながら、ブラブラと膝の曲げ伸ばしをします。
※膝裏は脚の付け根(そけい部)に流れるリンパの通過点。足のむくみや冷えに効果的です。



体を動かす“ごちよさ”を感じるまで続けよう!!

体は正直です。体をいたわり意識的に体を動かすことを毎日ほんのちよつとでも続けていると、朝の気分が変わったり、こりやむくみなどの不調が徐々に改善され、必ず心身にいい影響が表れてきます。体を動かすことの心地よさを実感できたら、その後の継続や新たな運動への取り組みのきっかけづくりになり、体型の維持や生活習慣病の予防につながっていきます。

武道館・温水プール「スター」では、「運動相談」「運動メニュー作成」を行っています。ご自身の状況や目的に合わせて健康づくりの方法について提案し、町民の皆さんの運動継続を応援しています。ご自宅で実施できる運動メニューについても提案していますので、お気軽にご相談ください。

【お問い合わせ】

武道館・温水プール「スター」
Tel 2・2・2・261

「肩こる…」の巻

