

▼メディアに登場▼「婦人公論」2022年11月号にストレッチックスが寄稿

婦人公論.jp <https://fujinkoron.jp/>

「90歳&85歳夫婦ハツラツの秘訣」大村崑×岡村瑤子

婦人公論

Fujinkoron
780yen
No.1589 2022 November

11
涙の数だけ強くなる
読者体験手記傑作選

目、歯、骨
〈特集〉
60代からの元気を支える3つの鍵

名優たちの転機
野村万作
大河ドラマの
愛されキャラで大注目
坂東彌十郎
「中央公論文芸賞」発表
青山文平『底惚れ』
〈夕ラビア〉
ふお〜ゆ〜

不調に
早めに対処して
いきいき老後を
中村メイコ×南杏子
転ばない体を作る
新聞紙体操
〈専門医が教える〉
その生活習慣
間違いです!

表紙・中尾ミエ



2022年11月号 (10月15日発売) 定価780円 (本体価格709円) 表紙: 中尾ミエ

【特集】 目、歯、骨 60代からの元気を支える3つの鍵

【記事】 凝りほぐしには「ゆるストレッチ」を

(寄稿) ストレッチ専門店ストレッチックス本部マネジャー 渡辺久進

眼精疲労、
あごの疲れ、
姿勢の悪さ

凝りほぐしには

「ゆるるストレッチ」を

渡辺久進 ストレッチ専門トレーナー

筋肉の硬直による凝りは、体のあちこちが疲れる、重だるい、動かしにくいなどの不調を引き起こします。1日1回伸ばしてほぐすだけで、体はぐっと楽になるはずです

筋肉は 50代を境に衰える

「腰が痛い」「目が疲れる」「体が動かしにくい」。このような悩みを抱え、私がトレーナーを務めるストレッチ専門店には60代以降の女性が大勢いらっしやいます。

原因のひとつに、50代を境に

筋肉が急速に衰えてしまうことが挙げられるでしょう。筋肉の柔軟性が低下すると、骨格をうまく支えられなくなるほか、関節の動きを妨げて可動域を狭めてしまいます。

加えて、人にはそれぞれ、食事をする時に片側の歯だけで噛む、気づくと足を組んでいる、長時間スマホを見ているなど、体の動かし方にクセがあるもの。このように同じ姿勢や動作を続けると、衰えている筋肉をますます緊張状態に追い込み、痛む、疲れる、動かしにくいなどの症状を引き起こしてしまうのです。こうした不調を放置すると、姿

勢の歪みや凝りが慢性化し、新たに動かしにくい部分が生まれて悪循環に陥ることに。また、血管が圧迫され血液の循環も悪くなるため、疲労物質や老廃物が溜まってしまう原因にもなるので注意が必要です。

縮んで、硬くなった筋肉は、元に戻る機能が低下してしまいます。だからこそ、「長時間同じ姿勢でいたな」と気づいた時は、ストレッチをして意識的に伸ばし、筋肉を緩めるようにしてほしいのです。ストレッチを続けて筋肉を正しく伸ばすと、血行不良が改善され、凝りや痛みがやわらぎます。また、筋肉の可

動域が広がって、関節の動きもよくなり、日常生活の動作がスムーズに。骨格を支える筋肉の硬さや長さが適切になるため、正しい姿勢を取り戻すこともできるのです。

次のページから、シニアの方でも無理なくできる、目やあごの疲労、姿勢の歪みの改善に役立つ「ゆるるストレッチ」を紹介していきます。できれば1日1回、難しい場合は、1日おきに行いましょう。ただし、無理は禁物。筋肉が伸びて、心地よさを感じるくらいを目安に取り組んでみてください。

構成◎浦上泰栄 撮影◎藤澤靖子

体験したのは――

犬のトリマーとして働く生駒さん(72歳)。左足に体重をのせる姿勢で作業を行うため、左半身が凝っているそう。酷使している目も、なかなか疲れがとれないのが悩み

あごの疲れ を改善

片側で噛む、歯を食いしばるなどのクセがある人は、口周辺の筋肉がこわばり、あごがズレている可能性も。耳から鎖骨に伸びる胸鎖乳突筋をほぐします



左右
2~3
セットずつ

1 頭を右側に倒す



2 右手の親指を左側の鎖骨にかける



鎖骨を押さえる手で
負荷調整ができますね

3 あご先を左斜め上に向け、首の左側の筋肉(胸鎖乳突筋)を10秒ほどゆっくり伸ばす。この時、左の肩が上がらないように右手でしっかり鎖骨を押さえる。左右を逆にして同様に行う

眼精疲労 をやわらげる

同じものを長時間見て目を酷使すると、眼球の動きをサポートする後頭下筋群が凝り固まります。肩凝りや頭痛を引き起こす前に緊張をとりましょう



左右
2~3
セットずつ

1 両手を頭の後ろに回して指を組む



2 顔を右斜めに向け、両ひじを内側にしめる



腕の重みを感じ、
イタ気持ちいいです

3 腕の重みを使って頭部をゆっくり前に傾け、首の後ろにある後頭下筋群を10秒ほど伸ばす。鼻の頭を下に向けるイメージで行う。左右を逆にして同様に行う

姿勢の歪み

を正す

肩、腰、背中の凝りは、部分的にケアしても根本的な改善には繋がりません。腰痛をカバーするために背中の筋肉を使うなど、連動しているからです。左に紹介する3つすべてを行うことをおすすめします

左右
2~3
セットずつ

背中

長い背骨を支える脊柱起立筋は、座っていても負荷がかかります。凝ると背中が丸まり、腕が上がらないということになりかねません。体を伸ばす、ねじる、反らすなどしてほぐします



1 椅子に座り、右手を右の太ももに、左手を頭の後ろに当てる



2 1の姿勢のまま体を右側に10秒ほど倒す。体が前に倒れないように注意する

左右
2~3
セットずつ

腰

背中側の肋骨下部から骨盤に繋がる腰方形筋が凝っていると、骨盤に歪みが生じ、腰痛や股関節痛が起ります。横に伸ばす動作で筋肉を動かしましょう



1 あおむけに寝転んで、右手を上ピンと伸ばす。足は揃える



2 体全体でCの字を描くように左に傾け、右の脇腹を10秒ほどじんわり伸ばす。左右を逆にして同様に行う

Cの字を保つには、全身に集中が必要ですね

筋肉が上に横にと
動くのを感じます



5 体をみぞおちから左斜め上に向かって捻り、さらに背中中の左側の筋肉を10秒ほど伸ばす。ひじが天井を差すようなイメージで行う。左右を逆にして同様に行う



4 体を2の姿勢に戻す



3 体をみぞおちから右斜め前に倒し、背中の左側の筋肉を10秒ほど伸ばす。息を止めないように注意する

ストレッチを終えて—

体全体がほぐれ、動きやすくなったように感じます。左側の凝りがひどいためか、同じ動作でも左右でやりやすさが違うことに驚きました。毎日続けて、凝りにくい体を目指したいですね

わたなべ ひさし 1981年新潟県生まれ。大手フィットネスクラブでの運動指導を経て、全国12店舗展開中の「ストレッチ専門店ストレッチックス」で店舗トレーナーへの技術・知識研修を担当。共著に「70歳からのゆる〜い筋トレ&ストレッチ」がある

腕を後手に組むのも、凝っていると大変……

10秒×
2~3
セット

肩



足を肩幅に開いて立つ。両腕を後ろに回して指を組み、肩甲骨をぐっと寄せ10秒ほど胸を開く。腰が反らないように注意して

大胸筋が縮むと、背中が丸まって猫背に。肩凝りや背中・腰の痛み、腰痛などの原因になるため、胸の筋肉を後ろに伸ばしてほぐし、肩や腕にかかる負担も取り除きます