

〈新連載・月1回〉

健康★体操

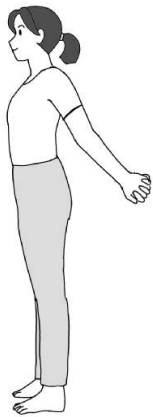
すっきり 若々しく

理学療法士 寺岡 かおり



てらおか かおり
博士(公衆衛生学)、
筑波大学客員研究員、
理学療法士養成大学教員、
第30回日本老年医学会
優秀論文賞受賞

〈肩甲骨の柔軟性チェック〉



①背中後ろで両手を組み、腕を後ろへ引きながらゆっくり持ち上げます。無理のない範囲で行い、45度ほど上がれば良好です。上がりにくい場合は、肩甲骨まわりがかたくなっている可能性があります。※痛みがある場合は無理せず中止してください。
②体操を1カ月続けたあと、再度チェックし、変化を確認してみましょう。

1. 肩甲骨の柔軟性を高めて 上半身すっきり

年齢とともに、肩まわりの筋肉はかたくなりやすくなります。肩甲骨の動きが悪くなると、肩こりや猫背の原因となり、上半身の重だるさにもつながります。

肩甲骨は腕や背中と連動して動く大切な部分です。この動きを良くすることで、血流がよくなり、姿勢の改善や体の軽さ

につながります。

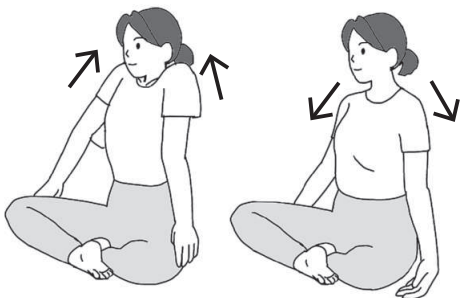
肩甲骨まわりを動かすことで、上半身が軽くなり、日常動作もスムーズになります。

体操は呼吸を止めず、ゆっくりと気持ちよい範囲で行います。1日数分でも続けることで、体は少しずつ変わっていきます。

1、肩甲骨挙上・下制

- ①椅子やマットの上に座る。
- ②肩をすくめるように、両肩を耳に近づける。
- ③肩甲骨を下に引き下げるように、ゆっくり肩を下ろす。

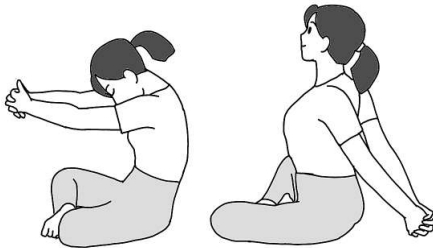
②③をゆっくり繰り返す(5回程度)。



2、肩甲骨外転・内転

- ①椅子やマットの上に座る。
- ②前に腕を伸ばして手を組み、輪をつくる。
- ③息を吐きながら背中を丸め(へそをのぞき込むように)、肩甲骨を外側へ広げる。
- ④息を吸いながら後ろで手を組み、胸を開いて肩甲骨を寄せる。

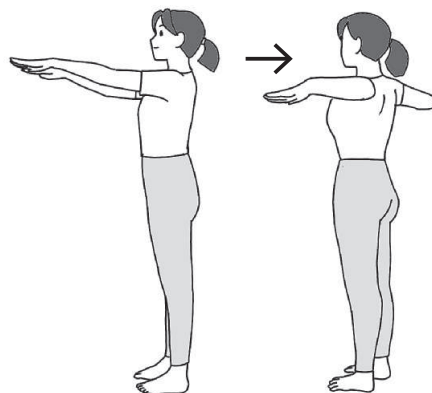
②~④をゆっくり繰り返す(5回程度)。



3、肩甲骨まわりの筋力トレーニング

- ①立ち姿勢で、両腕を前に伸ばす。
- ②腕の高さを保ったまま、両肘を後ろに引き、肩甲骨を背骨に近づける。

①②をテンポよく5回程度行う(息をフッフッと吐きながら)。



ホットラインの投稿は編集部メールアドレス s-press@shinfujin.gr.jp へ

ホットライン



山梨 富士吉田市の「道の駅富士吉田」前交差点で

平和憲法守るための 緊急アクション 全国で連帯



群馬 高崎駅西口デッキに170人参加



神奈川 金沢文庫駅前 「まさかの地元でやった」



岡山 津山市の椿高下交差点で40人参加

山形 山形駅前に150人。一人できている女性、デモカレンダーを見てきた人が多く、新婦人しんぶん宣伝紙を渡した。ある女性は「子どもを預けてきたので早めに帰ります。来るしかないと思ってきた。しんぶんは帰って読みます！」と。何かしたいと思っている女性がたくさんいると実感。

福井

福井駅前

70人が参加。飛び入り参加など知らない人がたくさんいて、これまでにない光景。高校生や若い世代、高齢者などが、教育費、軍事費、不登校、スパイ防止法など多様なテーマで語り、外国の方も英語で「NO WAR」とスピーチ。



鹿児島 鹿児島市内の繁華街「天文館」にて

【金沢支部】支部で計画したアクションをSNSで発信すると100人が参加。入会もない会員や仕事帰りに子連れで参加した会員も多数。「ネット見ました〜」など約半数が初めて会う顔ぶれ。「マイクで話しませんか〜？」の問いかけに、「音楽仲間が発信するなか自分ができること、スタンディングならと思った。計画してくれてありがとう」「国会前まで行けないと諦めてたけど、まさかの地元でやった！」との発言も。地元で同じ思いの人たちに出会える驚き、国会や大きな駅まで行けないからこそ地元で発信する大事さを改めて感じた。