



寒くなる季節、 筋肉が硬くなるのを防ぎましょう!!



日に日に寒さが厳しくなってきました。段々と風も冷たくなり、気温が下がってきました。気温が下がる事によって、肩を窄めて歩く方が増えるのではないのでしょうか。肩を窄めることで、首や肩の筋肉が硬くなり、痛みや頭痛が生じてしまう方がいると思います。

今回は以前にも紹介した、“寒さ”に関して「Vol.20 体温と冷えについて」
「Vol.42 寒い季節がやってくる」と、寒さによって硬くなった上半身をほぐす体操をお伝えします。

筋肉が硬くなる理由

そもそも、なぜ寒さが筋肉に影響を与えるかと言うと、外気による“冷え”により、体の中の熱を外に出さないように、皮膚や筋肉の血管が縮むと同時に、体の筋肉自体も緊張し、血流が悪くなります。血流の低下が持続すると組織の酸素が足りず、代謝が悪くなることにより、筋肉などが硬くなります。

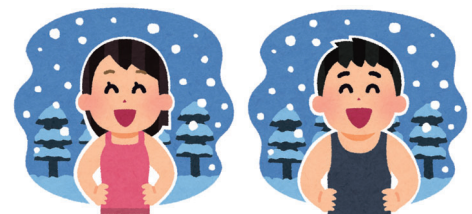


冷えによる筋肉が硬くなるのを防ぐ体操

冷えによる筋肉が硬くなるのを防ぐには体操が効果的です。体操を行う理由として、

- ① 筋肉の収縮により 直ぐに温まる
- ② 継続することで 筋肉が増えると基礎代謝も上昇し冷えにくい身体になる
- ③ 筋肉が柔らかくなることで 怪我の予防につながる

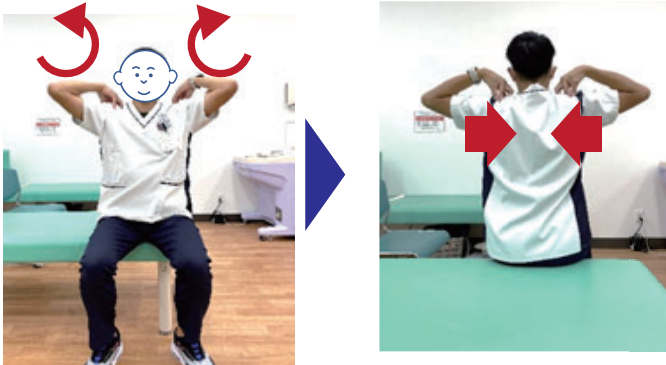
が挙げられます。今回体を温める3つの体操をご紹介します。



続きは裏面をご覧ください>>



1. 肩甲骨を大きく動かす体操



10回×3～5セット

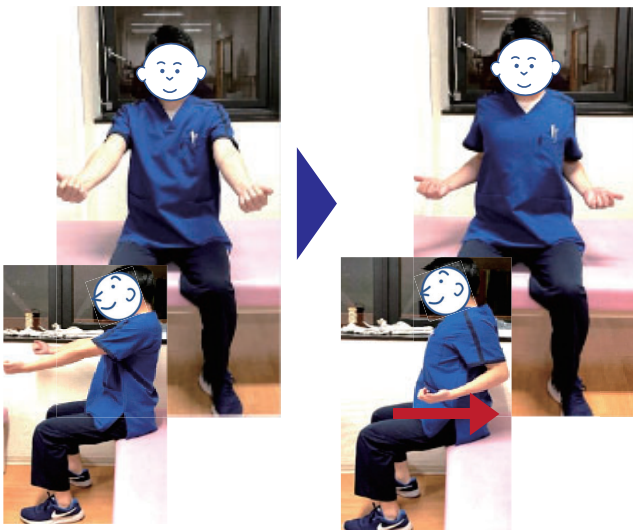
1. 肩に手を付けます。
2. 肘を大きく円を描くように肩甲骨を動かします。

【！】肩甲骨を寄せるように意識しましょう。



肩に痛みが出たらやめましょう！！

2. 肩甲骨のストレッチ



10回×3～5セット

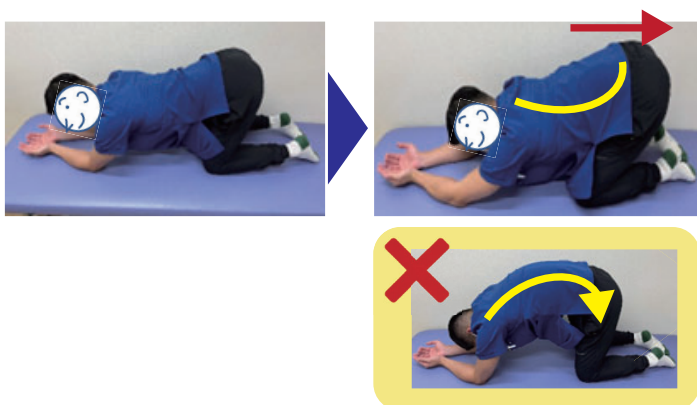
1. 骨盤を起こして、背骨をしっかり伸ばして座ります。
2. 手のひらを上に向けて肘を伸ばします。
3. 両方の肘を引いて 肩甲骨をくっつけるようにします。

【！】肘を引きすぎないようにしましょう。



肩に痛みが出たらやめましょう！！

3. 背骨のストレッチ



3秒保持を10回×3～5セット

1. 四つ這いになって、肘を床に着きます。
2. そのまま、お尻を踵にくっつけるように下がります。
3. 胸をベッドに付ける様、背骨を反らすと効果的です。

【！】背中を丸め過ぎないように気をつけましょう。



肩に痛みが出たらやめましょう！！



今回は上半身の体操をメインで紹介させていただきました。冷えによる筋肉の硬さは上半身だけでなく下半身にも影響を与えます。下半身の体操が気になりましたら vol.42 を参照してください。皆さん冷えに負けない体づくりを目指しましょう。何かありましたらかかりつけ医までご相談ください。



2024年12月 理学療法士