

コロナ禍でリモート勤務が増え、頸や腰が痛くなつた方が多くいらっしゃいます。そこで質問されるのが「運動を始めたらいでしよう」です。私は迷わず「まずはストレッチ」とお答えします。

当院にお越しになる患者さんの多くは普段から姿勢が悪く、身体のどこかに痛みを抱えていらっしゃいます。頸や肩、股関節や腰などの

Vol.170

院長 関 の

Face to Face

2022年8月1日発行

# 運動を始める時の注意点



関節の可動が制限されていて、左右に偏りがみられます。つまり、身体の使い方がよくなき状況で急にマシンなどを用いてウェイトトレーニングを行えば、筋肉の収縮を促し、更に可動性が悪くなり、左右差が増し、状況が悪化します。ですから、関節を様々な方向で動かし、動かしにくい方向を無くして可動性を高め

ます。ストレッチにより、ついた筋肉が目覚め、動作がしやすくなったり、怪我をしにくくなったり、代謝があがったり、自律神経が整つたりと良いことが沢山起ります。ストレッチにも様々な方法があります。特に股関節と肩胛骨のストレッチを優先してください。太い筋肉や多くの筋肉が付着しているからです。ご指導もできますし、他動的ストレッチは当院でもお受けいただけます。是非ストレッチを生活習慣に取り入れてみましょう。



関 修一（せきしゅういち）  
健 育 会 東銀座整骨院・整体院  
鍼灸院・マッサージ院 院長  
代替医療の総合治療院としての確立を目指す。タイトルの「face to face」は「患者さん自身と向き合って患者さんの症状と闘う」ことを願つてつけた

※毎月一日の発行です