

# 春に向け目覚める体づくり

大雪のニュースが相次いだ今冬、春の訪れはゆっくりのようです。室内で過ごすことも多かった私たちの体を、春に向けてゆっくりに目覚めさせてみませんか。社会医療法人新潟勤労者医療協会かえつクリニック（新潟市）に併設する、かえつメディカルフィットネス「ウォーム」の健康運動指導士、高橋良太さんに書いてもらいました。

厳しい寒さも少しずつ和らぎ、春の足音がだんだんと近づいてくる季節となりました。日照時間も伸び、これからは外で体を動かす機会も増えてくるかと思えます。冬はどうしても体を動かす量や時間が少なくなりがちです。そんな冬を過ごし、いざ春に向けて体を動かそうと思っても、なかなか意欲が出ない。そんなことも少なくありません。また、急に体を動かしてしまい、過度の筋肉痛や疲労感で

## はっらっ体操

「再び体を動かすのがおっくうになってしまった」という声もよく聞きます。

そんな時に使えるのが「スモールステップ」。目標に向けて簡単なことから少しずつ実施する、という方法です。スモールステップに合わせて体を動かしていくと、自然と達成感が生まれ、運動意欲が増したり、筋肉痛を予防したり、最終的には継続へとつながります。

運動のスモールステップには▽最初は数種目のかんたんなストレッチや

体操から実施し、徐々にいつもの実施量に近づけていく▽強度も柔な強度から始めるーなどの方法があります。人によってさまざま方法がありますが、とにかく「少しずつ」を念頭に取り組みましょう。

「今日はウォーキングのやる気が出ないなあ」という日は、「靴だけ履いて、その場で足踏みにしよう」や「いつもの半分の距離にしよう」といった形に変更して実施するのも継続のポイント。無理は禁物です。心身ともに負担をかけずに、少

「再び体を動かすのがおっくうになってしまった」という声もよく聞きます。そんな時に使えるのが「スモールステップ」。目標に向けて簡単なことから少しずつ実施する、という方法です。スモールステップに合わせて体を動かしていくと、自然と達成感が生まれ、運動意欲が増したり、筋肉痛を予防したり、最終的には継続へとつながります。運動のスモールステップには▽最初は数種目のかんたんなストレッチや

健康運動指導士 高橋良太さん



### 【1】手のストレッチ

春に向けて、手を使った活動も増えると思います。手の筋肉もしっかり伸ばしましょう。手をよく使う作業の前、食事の前などが、手のストレッチをするのにおすすめのタイミングです。

(方法)

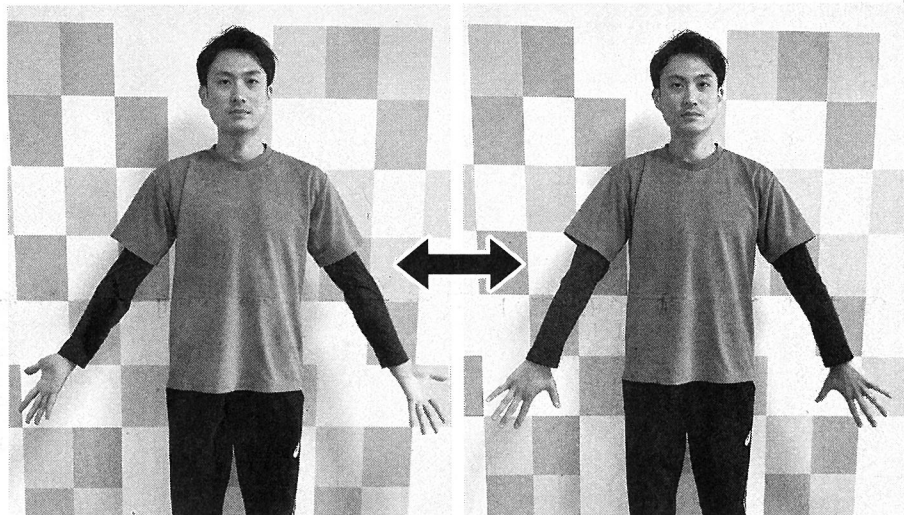
- ・片手を前に出し、手のひらが前になるように指を立てる。反対の手で指を手前にやさしく引き寄せ
- ・10秒で1回。1日1～3セット。左右実施

### 【2】手のひらクルクル体操

肩甲骨周りの筋肉を刺激し、胸を開く体操です。手のひらを正面に向けた際、肩甲骨周りの筋肉を意識しましょう。

(方法)

- ・手のひらを正面に向けてスタート。内返しと外返しで1回。10回を1日1～3セット



手のひらクルクル体操・外返し (手のひらを正面に向ける)

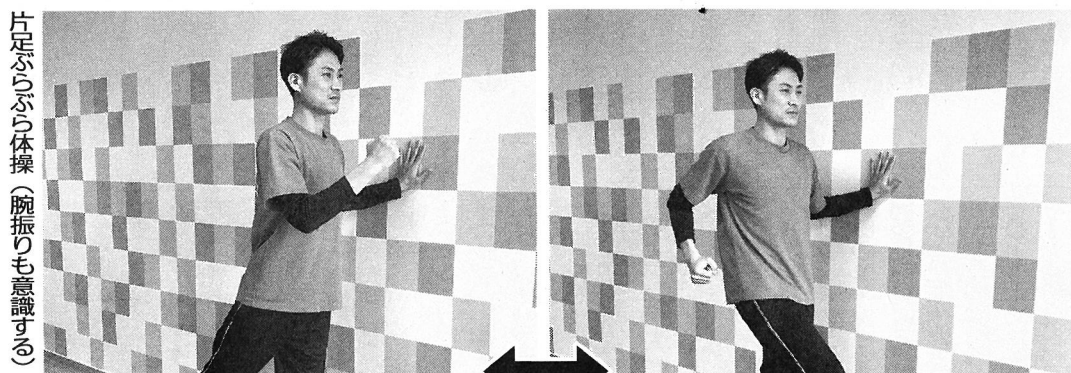
内返し (手のひらを後ろに向ける)

### 【3】片足ぶらぶら体操

歩行のための運動です。軸足でしっかりと体を支えましょう。

(方法)

- ・壁に手をつけ、外側の足をぶらぶらと揺らします。慣れてきたら腕振りも加えてみましょう
- ・足を前後にゆらして1回。10回を1日1～3セット。左右実施



片足ぶらぶら体操 (腕振りも意識する)

しずつ体を動かして気持ちのよい春を迎えましょう。

今回は、自宅でも気軽に実施できる体操を3種類ご紹介いたします。これらめらせていきましょう！