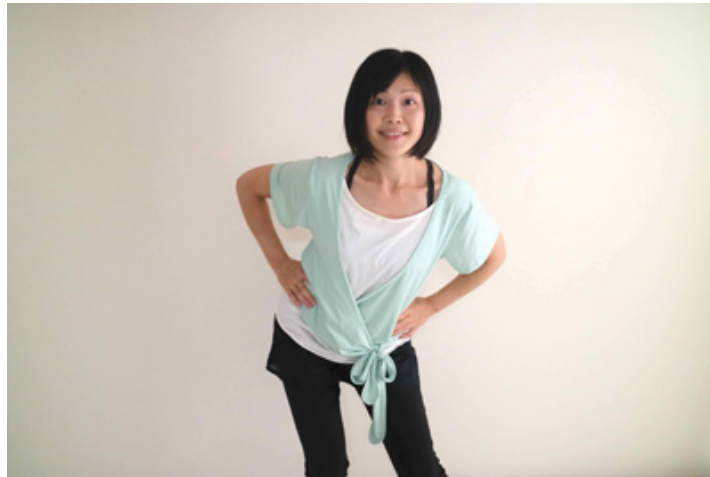


疲れ解消★カンタン！アンチエイジング(第64回)

翌日に疲労を残さないための運動習慣

2020.10.09



しっかり寝ているつもりなのに疲れが取れなかったり、首や肩、腰などのコリが慢性化したりしていませんか？スッキリしない疲れは、運動不足の人ほど感じやすいと思います。特に、デスクワークや移動の多い出張、旅行など、長時間同じ姿勢を続けたことによる疲労には、軽い運動を取り入れるのがオススメです。今回は、疲労を翌日に残さないための運動法をご紹介します。

運動で体の疲れを取る「アクティブレスト」

睡眠を取るなど安静に過ごす「パッシブレスト(消極的休養)」に対し、軽めの運動を行うことで疲労回復を促す方法を「アクティブレスト(積極的休養)」といいます。体を動かすことで血液循環が促進され、筋肉の回復や老廃物の排出をスムーズにする効果が期待できます。

1日の終わりに、コリをほぐす次のようなストレッチや全身を大きく動かすウォーキング運動を行いましょう。疲労回復のための運動なので、過度に動いてやり過ぎると寝つきが悪くなって逆効果になります。心身がリフレッシュできる程度に、ゆったりした気持ちで取り組んでください。長く続けているうちに、翌日の疲労残りがなくなっていると実感できるでしょう。

肩回りをほぐすストレッチ

用意するもの: フェースタオル……1枚

所要時間: 30秒～1分

(1) 両手でフェースタオルを肩幅よりやや広めの間隔を開けて持ち、腕をまっすぐ伸ばして頭上に上げる



(2) 両腕をまっすぐ下げ、タオルを頭の後ろにもっていく
※このとき、肩甲骨を寄せるように意識しましょう



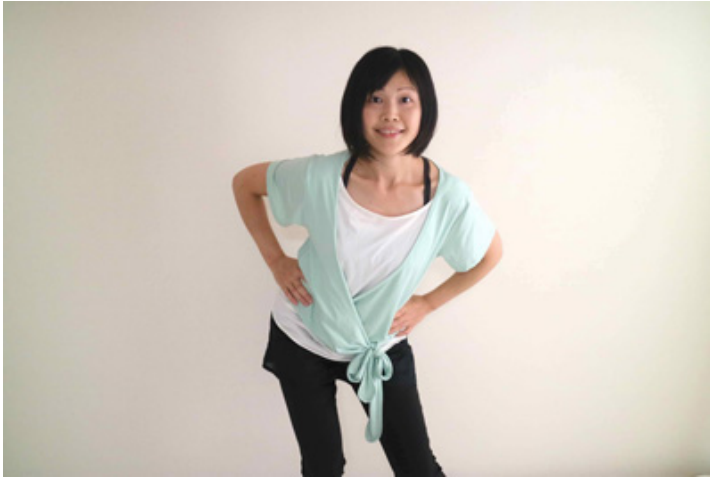
(3) 両腕を下げて上げるを1セットとし、ゆっくりと10セット行う

両腕を上下動する姿勢に慣れてきたら、タオルなしで行ってもOKです。運動でコリや鈍い痛みを感じる場合は、ゆっくり深呼吸しながら慎重に行いましょう。この運動は四十肩や五十肩の予防にもなりますが、そもそも肩を上げるのが無理という症状をすでに感じている方は、お近くの鍼灸(しんきゅう)院や医院を受診してください。

腰まわりをほぐすストレッチ

所要時間:1~2分

- (1) 両足を肩幅程度に開いて立ち、姿勢を整える
- (2) 両手を腰に当てる
- (3) 右回りに10回、左回りに10回、円を描くように大きく腰を回す

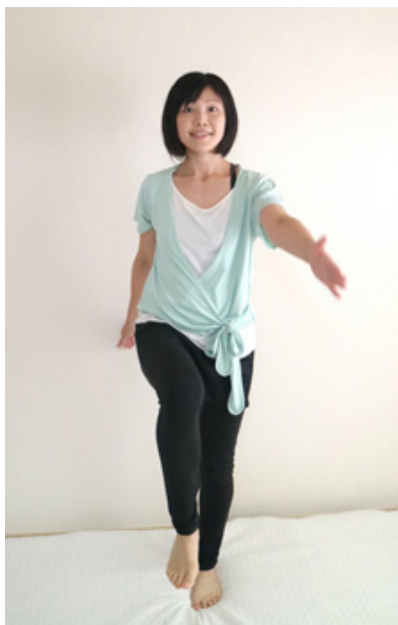


- (4) 次に、両手を左右へ地面と平行に広げて姿勢を整える
(5) 後ろに振り返るイメージで、上半身を左右にゆっくり、5回ずつひねる



その場ウォーキング
所要時間:2〜3分

手足をできる限り大きく動かしながら、その場で100歩足踏みをします。腹部に意識を集中してもも上げをしながら行くと、立ちながらの筋トレにもなりますが、この場合は寝る2時間前くらいに終わるようにしてください。



軽い運動に適した時間を意識してみよう… 続きを読む