

2 江ノ島メディカルモールニュース

<http://www.enoshima-medicalmall.com>

編集・発行 〒221-0051
神奈川県藤沢市鵜沼海岸 1-3-16
医療法人社団快晴会 広報室

冬の肩こりはお風呂で解消



まだまだ寒い日が続いています。今年はノロウイルスのニュースが後を絶ちません。インフルエンザの患者様も増えてきています。体調管理、手洗い・うがいはいはしっかり行ってください。

寒いとどうしても肩に力が入ったり、背中が丸くなったりして肩こりの原因に。運動やストレッチをしと言われても寒くて体を動かす気もおこりません。そんな時はお風呂でゆっくり温まってみてはいかがでしょうか。



お風呂が体に良いわけ

体が冷えると細かい血管が縮んで血液循環が悪くなります。そうすると体の隅々に栄養が行かなくなるため、肌のかさつきやくすみの原因になります。免疫力も低下するので風邪をひきやすくなったりします。また、発熱というエネルギー活動が低下するので太りやすくなります。

こんな悪循環を断ち切るのに簡単で良い方法が『お風呂に入って温める』事です。お風呂に入るといってもシャワーだけではなく、浴槽につかる方が効果的です。

温熱効果で血行をよくし、疲労物質を体の外へ排出します。新陳代謝が活発になるため肌にもよい影響を与えます。水圧で全身に圧をかけることで血液やリンパ液の流れもよくなりむくみを改善させます。内蔵の働きも活発にするため、便秘解消にも役立ちます。ただ心臓が弱い方は注意が必要です。腰から下の半身浴がよいでしょう。

30 分程度の入浴は約 1km のランニングと同じくらいのエネルギー消費といえます。入浴後はゆっくり体を休め、また水分をしっかり補給してください。

Let's! お風呂でストレッチ!!

お風呂で温めた体は筋肉や靭帯が柔らかくなっているため関節が伸ばしやすく、体の硬い人でも無理なくストレッチが出来ます。自分のペースでゆっくり伸ばしてみてください。



頭に手をかけゆっくり横に倒し、首の横の筋肉を伸ばします。左右交互に行います。10 秒×2 回



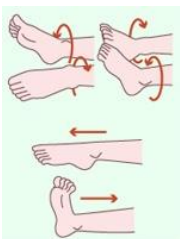
息を吸いながら思いきり肩をすくめ首を縮ませます。次に息を吐きながら肩を降ろし首を伸ばします。ゆっくりと、10 回～20 回



手の平を外側に向けて両手を組み、前にまっすぐ伸ばします。肩甲骨の間を開くように！10 秒×2 回



手の平を内側に向けて両手を組み、後ろに伸ばします。肩甲骨を寄せるようにします。10 秒×2 回



足首をまわします。外側に 10 回、内側に 10 回まわします。次に足首の曲げ伸ばしを 10 回行います。それぞれ 2 回ずつ行います。

※ 浴槽でゆっくり、気持ち良いストレッチを心がけてください。
お風呂の中ではつらいという方は無理せずお風呂を出てから行いましょう