

# 11 江ノ島メディカルモールニュース

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

## 『寝ながらストレッチ』を取り入れよう！

編集・発行 〒221-0051  
神奈川県藤沢市鶴沼海岸 1-3-16  
医療法人社団快晴会 広報室  
田奈鍼灸院



11月の祝日といえば3日の文化の日です。文化の日は「晴れの特異日」と呼ばれており晴れやすい日とされています。また文化の日だけでなく11月は1年の中でも晴天の日が多い月と言われているので、外出をして体を動かしてみるなど本格的な寒さが訪れる前にぜひ体調を整えてみてくださいね

## 今月の健康ニュース

運動は大切、やった方が良い事は分かっている。でも時間が・・・なんて方は多いのではないのでしょうか？とくにストレッチは、ゆっくり行わないといけない運動だからなかなか始めにくい、という声をよく耳にします。確かに、10回前後の運動を3～5セット繰り返すことを奨励されているので、ちょっとした隙間時間に行うということは難しいかもしれません。

そんな忙しい人におすすめしたいのが、「寝ながらストレッチ」です。寝ながらストレッチとは、その名のとおり布団やベッドに横たわりながらできるストレッチのこと。寝る前のちょっとした時間を利用して、腰の筋肉をほぐしたり、脚の冷えやむくみをとったりすることができます。

一般的なストレッチに比べると身体への負荷がかなり小さくなっているため、老若男女どんな人でも今日から試すことができます。また、負荷が小さいストレッチは筋肉に無駄な力を入れることがないため、副交感神経のバランスを整えてくれます。まさに寝る前に最適の運動というわけです。

それでは、腰の痛みを和らげる寝ながらストレッチをご紹介します。仰向けに寝て、軽く両膝を立てます。腕は力を入れずに脇に置いてください。その状態で、腰を床にこすりつけるように左右に動かしましょう。時間は30秒ほどで構いません。効果を感じにくい時は、お好みで長くしてみてください。これだけで腰のかたまった筋肉をほぐすことができます。

次に、脚の冷えやむくみをとるストレッチです。同じように仰向けの状態で両膝を立て、手を脇に置きます。そして片方の脚のふくらはぎの外側が、反対の脚のひざの部分にあたるように脚を組みましょう。そのまま上の脚のひざから下をブラブラと上下に揺らしてください。30秒ほど行ったら反対でも同じことを。この時、脚には力を入れずに自然にブラブラさせるようにしましょう。このストレッチで、すねの筋肉をほぐし血液や体液の循環を活性化させることができます。その結果、むくみ解消につながるのです。どちらも力を入れずにリラックスして行うことが大切です。



## 11月のお知らせ



### のなかこどもクリニック

11/4(土)午後 休診  
11/25(土)午後 休診



### 湘南ライフ内科クリニック

11/8(水)午後 休診  
11/15(水)午後 休診

### 予防接種の受付開始

完全予約制で、無くなり次第終了とさせていただきます。

### 江ノ島整形外科・外科

11/8(水)午後 休診

### 静脈瘤外来日

11/18(土)  
12/9(土)

※予約制です