

GOOD CONDITION for 2017

Joint Movement exercise



機能的な動きと姿勢を取り戻す！

冬の寒さに加え、年度末の忙しさからくる長時間のデスクワークは、筋肉の緊張や関節の動かす機会を減らし、慢性化すると姿勢の乱れを引き起こします。姿勢不良は、カラダへの痛みなど仕事のパフォーマンスにも大きく影響を及ぼします。そこで今回は、姿勢不良に関連の高い「胸椎・肩甲骨」を正しくしっかりと動かし、バランスの取れた姿勢を手に入れるエクササイズをご紹介します！

背骨関節の機能について

背骨は上から頸椎、胸椎、腰椎と3つに分かれています。頸椎と腰椎は「カラダの動きを安定させる」関節で、胸椎は「カラダを多方向へと動かせる」関節です。長時間のデスクワークが続くことにより、本来よく動くべき胸椎の機能が失われると、その機能をあまり動かない腰椎が代わりに動作を行うことで、腰の怪我へのリスクが高まります。動作・姿勢を整える上では、胸椎と付随する肩甲骨の関節を正しく動かし、機能を取り戻していくことが重要です。

安定性
頸椎
可動性
胸椎
安定性
腰椎



胸椎の動き

- 背中を丸める
- 胸を開き、反る
- 胸体を真横に倒す
- 胸体を捻る

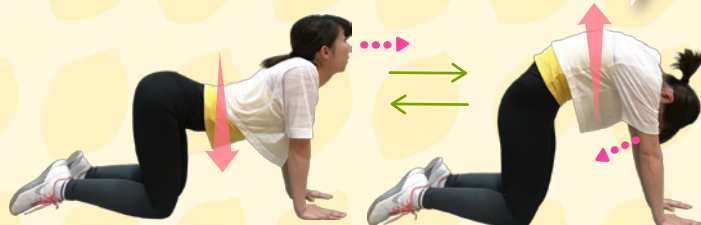
肩甲骨の動き

- 背中を開く&閉める
- 肩を上げる&下げる
- 腕を上げる&下げる

それぞれの関節の動きはエクササイズで確認！可動の左右差や、関節の引っかかりなど確認しながら行いましょう。

胸椎 CAT AND DOG 往復10回

下腹部に力を入れ、出来るだけ背骨の上部を動かします。



四つばい姿勢から、肘を伸ばし、ゆっくりと胸を張りながら背中を反らせ、顔は正面を向きます。

次に背中を丸めるように体幹を持ち上げ、顔はおへそをのぞき込むようにアゴをひきます。

胸椎 LATERAL FLEXION 往復10回

腰幅で膝立ち姿勢でセットします。背骨の上部を左右に動かすように、真横へ上体を傾けます。



胸椎 OBLIQUE CRUNCH 右・左各10回

骨盤を動かさないようにして行いましょう。



四つばいになります。右手を耳にあて、左手は床を押さえ右肘を天井へと向けながら、胸部を右に回します。

肩甲骨 SCAPULA IN-OUT 往復10回

背中のラインは真っ直ぐに保ちましょう。



正面へ真っ直ぐに腕を伸ばし、肩から腕を前後にスライドさせます。左右の肩甲骨が寄る、離れる動きを意識しながら行います。

肩甲骨

SHOULDER PRESS & SHRUG

一連の動作を10回



首の横に手がくるように肘を曲げてセットします。



首をすくめないように真っ直ぐ手を伸ばします。



上方に、肩をもうひと伸び!

手を頭上に保ったまま、首をすくめるように肩を持ち上げます。

摂るべき脂肪!

FAT YOU SHOULD EAT

あふれる魅力的なお菓子を頂く時期ですが、余分な脂肪を摂りすぎて、食事の脂肪を簡単にカットしがちです。脂肪の摂り過ぎはよくありませんが、大切なことは、脂肪の種類を見極め、バランスを考えて摂取することです!今回は、脂肪の働きと上手な脂肪(油)の摂り方についてご紹介します。

脂肪の働き

大きな働きは2つあります。1つは、脂肪を体内に貯蔵し、運動時のエネルギーや体温の恒常、もう1つはカラダ・細胞を作る材料に使われます。60兆個のあるヒトのカラダの細胞、その1つ1つを覆う膜は脂肪で構成されています。また、脳内にある神経細胞の情報伝達部分の膜も、脂肪で作られています。この脂肪が不足すると、情報のキャッチボールがうまくいかず、頭の回転やカラダの動き・機能も鈍くなってしまいます。

油の働きとバランス



多くの種類の油が存在しますが、その油の種類は、脂肪酸で見極めます。異なった働きを持つ脂肪酸には、「控えたい油」と「摂るべき油」があり、実際、その摂取バランスが理想とはかけ離れているケースが多いといえます。普段から食生活で使用している油とそのバランスを確認してみましょう。

控えたい油

飽和脂肪酸



・牛脂
・マーガリン

常温では固形のものが多く、酸化されにくい性質です。必要な栄養素ですが、皮下脂肪のなりやすく、体内で生成できるため摂り過ぎには注意です。

控えたい油

オメガ6系・不飽和脂肪酸



・ひまわり油
・ゴマ油
・マヨネーズ

料理に最も使われる油です。過剰な摂取は、花粉症などアレルギー症状を悪化させ、不調の原因の1つとなります。

摂るべき油

オメガ3系・不飽和脂肪酸



・青魚
・えごま油
・アマニ油

皮下脂肪になりにくい油です。アレルギーを抑制し、あらゆる細胞膜を作ります。多くの人が不足している油です。

食事などを通して補わなければならない「必須脂肪酸」のオメガ6とオメガ3の摂取比率は「4:1」が理想!

4:1
オメガ6 オメガ3

大切なことはオメガ6系とオメガ3系の摂取のバランスです(日本人はオメガ6系を過剰に摂取している傾向にあります)。以下の3つのポイントをおさえて、油のバランスを整えましょう。

- ★ 脂物を好む方は、まずはオメガ6系の油を控えてみることから心がけましょう。
- ★ 現代は肉脂や乳性品の脂肪を多くとりがちです。1日1回は魚も食べ、魚油を摂るようにしましょう。
- ★ オメガ3系の油(えごま油、アマニ油)は、熱に弱いので、サラダなどに直接かけて摂りましょう(小スプーン1杯)