

ホホバ 頒布会便り



発行
毎月一回
ホホバ頒布会

特に冷え込みの厳しいこの冬、ようやく三月に入り、春の便りが待ち遠しいこの頃ですね。そろそろ冬の間、寒さで縮こまっていた身体をほぐし、心身ともに春の準備をはじめましょう。無理なくできるストレッチがおすすです。

冬の間、自分では気付いていなくても、重ね着や衣服の締め付けだけでも、身体はストレスを感じています。また、寒さを感じると、身体を温めようとして、無意識に身体に力が入ってしまい、筋肉が張って肩コリや腰痛の原因になります。

そんな冬のストレスから開放され、身体も活動的な春の準備をするのに適しているのが、この時期。今回は、簡単に手軽な方法をご紹介します。

全身のストレッチで 血行を促し春の準備を

全身をほぐしてのびのびとした身体を作るためには、無理なくゆったりとしたストレッチが有効です。

全身の筋肉や筋をゆつくりと伸ばし、血行を促せば、身体のすみずみに新鮮な酸素が行き渡ります。すると、お肌もしつかり深呼吸して、新陳代謝も促進されますから、みずみずしい潤い肌



のためにも、全身の細胞を活性化させてくれるストレッチはオススメです。

やり方や加減がよくわからない、という場合の目安として、身体が気持ち良い、と感じるくらいの強さが丁度良いポイントです。痛みを感じない程度に加減しましょう。

身体を痛めない様に 細かな部分から順に

ストレッチ、と聞くと、前屈運動や開脚運動、といったイメージを持たれる方も多いようですが、全身をほぐすには、まず、こまかな部分から始めて、徐々に大きな部分を伸ばしていきましよう。

最初から大きな筋肉を無理に伸ばそうとすると、筋を痛めたり逆効果になってしまいますからご注意ください。

◆簡単ストレッチで春の準備を◆

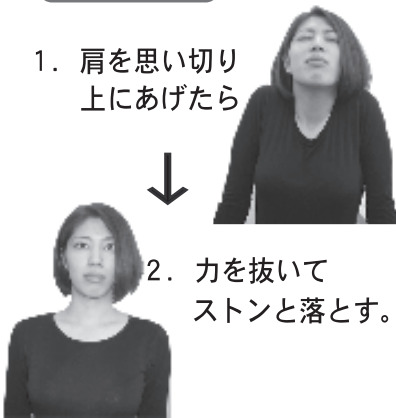
◆無理せずゆっくり部分ストレッチ◆

ストレッチをする時は、勢いをつけず、ゆっくりと息を吐きながら行いましょう。伸ばした部分が気持ちいいと感じる位で充分です。

あまり強く力を入れすぎたり、勢いをつけてしまうと、筋を痛めてしまうのでご注意を。

首・肩

1. 肩を思い切り上にあげたら



2. 力を抜いてストンと落とす。

3. 右肩を上



4. 左肩を上

肩・腕

右手で左手首をつかみ、ゆっくりと右ななめ下の方向に引く。反対側も。



手首・腕

腕を前に伸ばし図のようにして腕の外側・内側の筋を伸ばす。



ココを伸ばす



ココを伸ばす

両手を床に着き、図のように手首の内側を外に向け筋を伸ばす。



足先・ふくらはぎ

図の様に右手で右足首を、左手で右の足先を持ち、足首をゆっくりと大きくまわす。(反対側も)
その後、足の指をジャンケンのパーの様にしっかりと開き、グーの様にぎゅっと指を曲げる、を繰り返します。

