

今回は肩こりに注目！！

同じ筋肉だけを使いつづけると、慢性的な緊張を強いられた筋肉が疲労します。これが肩こりの原因になります。原因となる筋肉の緊張を引き起こすものは何なのか、どうすれば解消できるのか紹介します。

筋肉の緊張を引き起こす原因と改善法

□長時間同じ姿勢でいること

デスクワークで座って同じ姿勢を取り続ければ、筋肉が緊張したままになってしまい、こりに繋がります。

改善⇒横面にも記載してあるストレッチなどをデスクワークの合間に使うなどして筋肉をほぐしましょう。

□姿勢が悪いこと

猫背などの姿勢の悪さは、一部の筋肉に偏った負担を与え、こりの原因になります。

改善⇒軽くアゴを引き、背筋を伸ばし、正しい姿勢を日ごろから心がけましょう。

□寒さによるもの

寒くなると血液循環が悪くなります。寒さで血行が悪くなったり、さらに肩をすばめるような運動をすると筋肉が縮んで緊張し、尚更疲労物質が溜まってしまいます。

改善⇒冷房などが利いているところでは、上着を羽織るなどして体温を調節しましょう。

□精神的な負担

緊張する状況に置かれると、力が抜けなくなり、こりに繋がります。

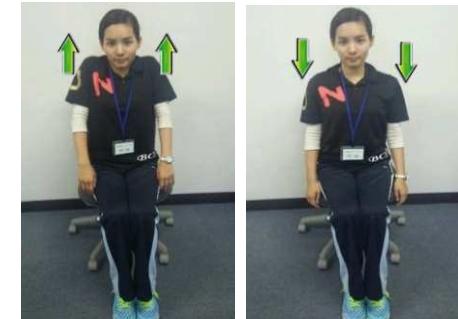
改善⇒大きく深呼吸をしながら、ストレッチをして頭や体を開放し、心を鎮めます。毎日を数分の深呼吸でリラックスすることは、大切な自己管理のひとつです。

肩こり解消ストレッチ

手を前で組み、掌を返します。手・肩を前に出して、肩甲骨の間の筋肉を伸ばすようにします。筋肉が心地よく伸びている位置で20秒間姿勢を保持します。同様に、後ろで手を組み、胸、腕のつけねが心地よく伸びている位置で20秒間姿勢を保持します。



首をすくめるように肩を持ち上げます。3秒ぐらい筋肉を収縮させたら、脱力します。（フーッと息を吐き出します）5回ぐらい繰り返します。



肩を鎖骨や肩甲骨が動くように大きく回します。前・後ろ各5回ずつ行います。



デスクワークの合間や、朝晩にストレッチをして肩の血行不良を改善し、疲れの溜まった肩の筋肉をほぐしましょう。動作はゆっくり行い、肩周りの筋肉を意識しながら無理のない程度に行いましょう。



～肩こり解消におすすめ食材～

レモン・グレープフルーツ・梅干し



この3つの食材はクエン酸を多く含んでいます。クエン酸にはコリの原因である血液にたまつた乳酸を代謝させ、疲労物質を残さないようにする作用があります。

トレーニングルーム 情報

スポーツドリンクの作り方

スポーツドリンク

材料☆水 … 500ml

★糖分(氷砂糖又ははちみつ等) … 10~20g

★塩 … 1g

★レモン … 1g

①500mlの容器(ペットボトルなど)に★を入れる。

②よく混ぜる。

③出来上がり！(簡単)



アレンジ編 「グレープフルーツ味」

材料☆グレープフルーツジュース(100%) … 250ml

☆水 … 250ml

☆塩 … 0.5g

運動するときは自作のスポーツドリンクで水分塩分補給をして、暑い夏を乗り越えましょう！ただし、注意したいのは、もちろんスポーツなどで大量の汗をかく場合は、水分補給と同じタイミングで塩分も補給する必要がありますが、屋内でじわじわと汗をかく程度で塩を摂りすぎてしまうと、塩分の過剰摂取にもつながるので、この点にも注意し水分塩分補給をしましょう。

体育館管理室に製氷機が設置されました

ルールを守って正しく利用しましょう。原則として氷のうや、ビニール袋などの容器を持参してください。利用時間等詳細につきましては、体育館入口に掲示しております。



平成26年度 開放時間

月～水曜日 16:30～19:00 (A)

木 金 曜 日 14:40～19:00 (B)

土 曜 日 12:15～17:00 (C)

夏休みの開放時間 10:30～16:00 (D)

利用講習会 12:15～12:45 (△印がついてる日)



※講習会は要予約。

- ・利用終了時間は体育館の退館時間です。時間に余裕をもって行動しましょう。
- ・行事やメンテナンスで利用ができなくなる場合は掲示板等でお知らせします。
- ・トレーニングルームを利用するには利用講習会の受講が必要です。
利用講習会の詳細については体育館管理室までお問い合わせください。

9月の開放スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
1 D	2 D	3 D	4 D	5 D	6 休	7 休
8 D	9 D	10 D	11 D	12 D	13 休	14 休
15 休	16 A	17 A	18 B	19 B	20 C	21 休
22 A	23 休	24 A	25 B	26 B	27 C	28 休
29 A	30 △A	31 A				