

痛 “イタ気持ちいい”でリラックス

玉ころストレッチ

4回シリーズで、弾力のあるとげとげが付いた「リフレックスボール」を使ったストレッチを行ってきました。いよいよ迎えた最終回は「腰回りのマッサージ」。とげとげの“イタ気持ちいい”刺激で腰回りの筋肉をほぐしましょう。腰痛予防も期待できます。鈴木玲子先生による体操紹介も今回がラストです。

④腰回りのマッサージ

リフレックスボール…トレーニングやマッサージ、リハビリなどを気軽に効果的にできるボールで、正式名称は「GYMNIC (ギムニック) イタリア製バランスボール・リフレックスボール」。今回使うのは手のひらに乗るサイズ。スポーツ用品店やネットの通信販売などで買える。



基本姿勢

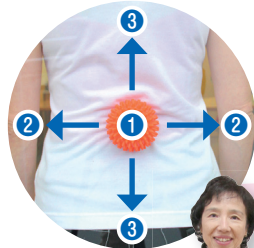
背筋は伸ばして

1

足を肩幅に開いて壁際に立ち、腰の中心部と壁でリフレックスボールを挟む



立ち姿勢が辛い場合は椅子に座ってもOK。ただし、背もたれがある程度固く平らなもの



2

ボールを落とさないように左右に動かす



横移動

両足は床から動かさない

3

ボールは一度腰の中心部に戻し、上下に動かす



縦移動



スーハーッ

4

腰の中心部と壁でボールを挟んだまま、胸を張って深呼吸

1日1回チャレンジ!

※回数の決まりはありません。自分のペースで行ってください

まとめ

座りっ放しなど長時間同じ姿勢を続け、腰に違和感を感じることはありませんか？悪化すると、腰に痛みを感じる場合があります。こうした腰痛の原因の一つは筋肉の緊張が考えられます。今回のマッサージで、腰回りの筋肉の凝りを効果的にほぐしましょう。



取材協力

東北福祉大特任准教授・健康運動指導士 鈴木玲子先生

専門は高齢者の筋肉トレーニングとリズム体操。東北福祉大予防福祉健康増進推進室の「仙台元気塾」の講師も務め、玄米ダンベルニギニギ体操やノルディックウォーキングなどの健康づくりを推進している。ロコモティブシンドローム啓発ソング「ロコモかしくもサビないで」に合わせたロコモ体操、ロコモ予防トレーニングの健康グッズ「ロコモ先生」が好評。「NPO法人健康応援わくわく元気ネット」理事長。

10年間ありがとうございました

鈴木玲子先生には2006年から、楽しく取り組める健康体操を紹介していただきました。節目の年に最終回を迎え、玲子先生からメッセージが届きました。

2006年に「玄米ダンベルニギニギ体操」で登場させていただいて、はや10年。私なりに読者の皆さまをイメージしながら体操を考案してきました。少しでもお役に立てたことがあれば幸いです。これからも気軽に体を動かしてくださいね。ありがとうございました。お健やかに。