

# 代謝UPでアンチエイジング!!

Third



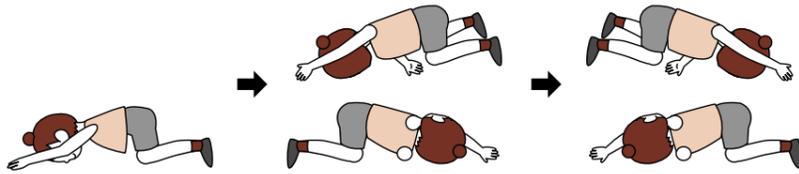
健康運動指導士  
ヘルスケアトレーナー  
川端 利彦

みなさん、こんにちは。日々の業務、お疲れさまです。前は【僧帽筋】をターゲットとしたストレッチでしたが、いかがでしたか？ 肩こり解消に効果テキメンであったとのご感想もいただき、嬉しい限りです。簡単に行えしかも効果抜群のストレッチを知り、日常生活の中で実践継続することで、3か月後のフィジカルがそうでない人とは比べ物にならないほど整い、アンチエイジングを実現していきます。ぜひ継続してお取り組みください。今回のターゲットは四十肩・五十肩です。ではまずベース（ウォールスクワット）でカラダを温めましょう。



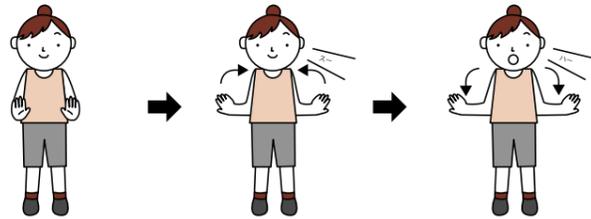
## IV 三角筋ストレッチ①-2

- ⑥四つん這いになり、両手のひらをできるだけ前方の床につけて、お尻は浮かせ背中丸めずまっすぐの姿勢をとります。
- ⑦片方の腕を、同じ側の肩と顔を床につけ、もう一方の腕と膝の間を通して上記③と同じ方向に伸ばします。この時、肩から手の甲までが床につき手のひらは上を向いた状態でゆっくりと体重をかけます。伸ばさない腕は、楽な位置で結構です。無理なくいけるところで5秒間静止し、呼吸は止めません。
- ⑧次に、手を替えて同様に行います。慣れてくるとすごく気持ちの良いストレッチです。



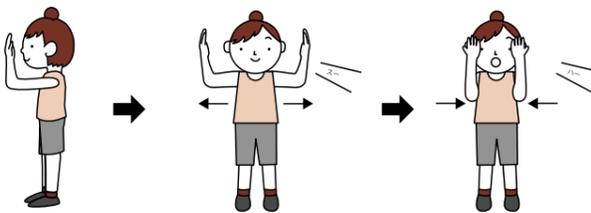
## V ローテーターカフストレッチ①

- ①両足を肩幅に開いてまっすぐに立ち、両肘を直角に曲げてカラダの横につけ、前腕は手のひらを上に向けてまっすぐ前に伸ばす。つま先は、まっすぐ前を向きます。
- ②肘をカラダから離さず、息を吸いながら両前腕をそれぞれ左右水平に開いていきます。肩甲骨同士が近づいていくことを意識しながらゆっくりと行い、無理なくいけるところで5秒間静止し、呼吸は止めません。
- ③息を吐きながら元の位置に戻ります。肩甲骨が離れていくことを意識しながら行います。



## VI ローテーターカフストレッチ①-2

- ④両足を肩幅に開いてまっすぐに立ち、両肘を直角に曲げて、手のひらは自分に向けた状態で肩と肘が同じ高さになるようカラダの前におきます。つま先は、まっすぐ前を向きます。
- ⑤息を吸いながら、それぞれ左右水平に開いていきます。両肘は常に直角に曲がった状態を維持し、肩甲骨同士が近づいていくことを意識しながらゆっくりと行い、無理なくいけるところで5秒間静止し、呼吸は止めません。
- ⑥息を吐きながら元の位置に戻ります。肩甲骨が離れていくことを意識しながら行います。

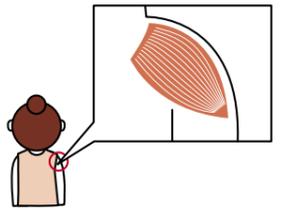


いかがでしたか?! いずれも無理のない回数から始め、慣れてきたら増やしていきましょう。今回のエクササイズは四十肩・五十肩予防に効果絶大であり、気持ち良さは格別なストレッチです。人によっては筋肉痛になりますが、今後につながる良いサインですのでご安心ください。無理せず呼吸を止めずに行い、痛みを感じたらすぐに中断しましょう。特に首・腰・股関節の痛みには注意してくださいね。カラダづくりは何歳からでも効果が期待できます!! ぜひ継続してお取り組みください。身体が変われば【人生が変わります!!】なお、不安な部位のある方・血圧の高い方・心臓の悪い方などは、決して無理をせず、自分のペースで取り組みましょう!!

いつもお読みくださってありがとうございます。ご意見や感想をお待ちしております。

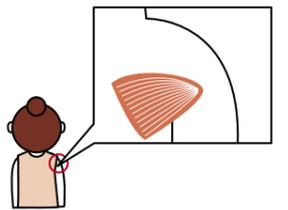
## 【 I 今回のターゲット①「三角筋」】

肩関節のすべての動きに密接に関わり、日常生活の中で、日々酷使されている筋肉の代表格です。例えばドライヤーで髪を乾かすとか、洗濯物を干すなど。必ず三角筋が使われています。無意識に緊張している筋肉です。敢えて意識しつつ、今回提案のストレッチでその緊張をほぐしていきましょう。



## 【 II 今回のターゲット②「ローテーターカフ」】

肩関節周りには細かい筋肉が多く存在しますが、それらを総称してローテーターカフと言います。肩関節を安定させるという大事な役目を担っていますが、普段は使う頻度が少ないため、硬くなり易い筋肉です。敢えて意識して動かし、柔軟性を持続するようアプローチしていきます。



## 【 III 三角筋ストレッチ①】

今回のターゲット三角筋。立位と座位にて無理なく効果的に行います。

- ①両足を肩幅に開いてまっすぐに立ち、両手は自然にカラダの横に垂らして、背筋をピンと伸ばします。つま先は、まっすぐ前を向きます。
- ②片方の手を持ち上げて肩の高さでまっすぐ前に伸ばし、もう片方の手のひらで下から抱えるようにして肘を軽くつかむ。
- ③抱えた肘を肩を支点として胸の方向にゆっくりと引き寄せる。この時、引き寄せた腕を外側に捻ると、より三角筋が伸びます。(肘を曲げた前腕をもう片方の肘に引っ掛けて行うやり方をよく見聞きしますが、今回の方法でより安全に行います) 肩が上がってしまうと効果が半減しますので、正面から見て引き寄せた腕が床と平行に近い位置を保ちます。鏡を見ながら行うと良いでしょう。無理なくいけるところで5秒間静止し、呼吸は止めません。
- ④次に、手を替えて同様に行います。すごく気持ちの良いストレッチです。

