

Karada Update 通信 第12号

～冬の季節をより楽しめるお家deウィンター体操！～

「冬来たりなば春遠からじ」イギリスの詩人 シェリーが残した名言ですが、冬の訪れは、その後の春の訪れを知らせるもので心が勇み立ちます。とはいえ外は寒くてカラダを動かすのが億劫になる今日この頃。今回は、カラダを動かしたくなる体操をご紹介します！

❄️ 冬に動くのが億劫に感じるのはなぜ？ ❄️

所説ありますが、体は寒いと「体温維持」を優先するため、「身体活動」に回すエネルギーが後回しになりがちです。基礎代謝が下がるわけではありませんが、“体温維持優先”でエネルギー配分が変わるため、寒冷時は活動性が低下する方向に働きやすくなるという見方もできます。

参考：J-Stage掲載「寒冷下におけるヒトの体温調節と運動時低体温症の発症メカニズム」

❄️ 冬ならではのイベントを楽しむために まずはお家deカラダを温めよう！ ❄️

運動不足・代謝低下・冷え・むくみの改善にも効果的なお勧め部位は「背中」と「足」です！

大きい筋肉の集まり(大筋群)を動かすことでカラダが温まりやすくなります。

みんなで動けば、部屋も心も温まり気持ちも前向きなり、外に出かけたくなるかもしれません。

年末、お正月のテレビのコマーシャルの少しの時間でもOK！

背中&足を活性化させ、冬をポカポカ過ごしましょう。



太もも空中ストップ

①足を伸ばして、つま先を起こします。

②足首はそのまま、膝を伸ばした脚を5cmほど床から持ち上げます。そのまま10秒キープ！



コタツの中でも、椅子に座ったままでもOK！片脚ずつ交互に2セットチャレンジしてみましょう！

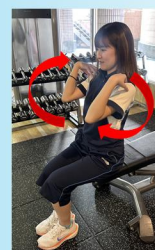
簡単！肩甲骨回し



①座った姿勢で肩の前方に肘を突き出します。



②その肘を開きます。背中の肩甲骨を背骨に寄せましょう！



③開いた肘で円を描くように回しましょう！

背筋を伸ばして背中にしわを寄せるようにするとGOOD！

前回し、後ろ回し、それぞれ5回ずつ計10回からやってみましょう！



体操でカラダは温まりましたか？ ウィンタースポーツや雪かき前に体操を行い、カラダを温めることでケガやヒートショック等の防止にもつながります。みなさん、元気にこの冬を思いっきり楽しみましょう！

