

# News Letter

鍼灸・マッサージきらりニュースレター

March  
2022



放っておくと危険!?

背中のコリはスキマ時間でほぐそう!

花々のつぼみを見かけたり、鳥の鳴き声が聞こえたりすることも増え、日ごとに春めいてきましたね。そろそろ遠出したい気分になる季節です。でも、寒い時期、家の中でじっとしていることの多かった体はカチカチに固まっているかも。特にテレワークなどで机に向かっている姿勢が多かった方は、知らず知らずのうちにコリをため込んでいるかもしれません。今のうちにコリをほぐして活動的な体にしておきましょう!



## コリをためない背中ストレッチ

座りっぱなしでいると、いつの間にか肩や背中が凝っていませんか?

在宅ワークなどで家にこもりがちの方は特に要注意。背中の筋肉は大きな筋肉が多いので、コリがたまるとう姿勢など体全体に影響を与えます。疲労がたまりやすくなるだけでなく、血流が悪くなったり、姿勢が猫背になったりします。ちょっとした休憩のスキマ時間にストレッチで背中をほぐしましょう。

回数は一回に何度も繰り返すよりも、1時間ごとに左右一回ずつ行うようにするのが効果的です。

## 背中ストレッチ ～スキマ時間のストレッチ～

①



step①

両足をしっかり床につけ、しこを踏むように足を肩幅の1.5倍ほどに開きます。両手はそれぞれ両膝に置きます。

②



step②

腰の高さを中腰で維持し、片方の肩を前に突き出します。ゆっくりと肩先から前に押し出すようにすると自然に背中の筋肉が伸びます。伸ばしたらそのままの姿勢で10～15秒ほどキープします。

このとき腰を深く落とすすぎたり、手で膝を押さえすぎたりすると、背中の筋肉ではなく股関節のストレッチになってしまうので注意しましょう。また、息は止めずに吐きながら行うとよいでしょう。

③



step③

押し出していた肩をゆっくり元に戻し、次は反対側の肩を同様に押し出します。背中全体を伸ばします。

今日の  
雑学  
It's a Trivial!

春分(しゅんぶん)

二十四節気の一つ。太陽がちょうど黄径0度(春分点)に到達し、昼と夜がほぼ同じ長さになる日。自然をたたえ、生物をいつくしむ日でもある。2022年は3月21日。

春分の

田の涯にある

雪の寺

皆川盤水

