

ママも役立つ!

# パパの健康相談室

## 運動不足

## 運動不足からか、肩や腰の凝り、張りが気になります

### 筋肉の柔軟性がなくなっていますか

外出を控えざみにするなか、からだを動かす機会が減って肩凝りや腰の張りを訴える人が多くなっています。また、特に赤ちゃんのいる家庭では、忙しい暮らしに加え、熱中症の心配もあって、空調の整った室内で過ごすことも多くなりがちですね。凝りや張りの原因は筋肉の老化です。実際、家で過ごすことで、限られた筋肉しか使わなかったり、つい食べすぎて糖質が過剰になると、筋肉を構成するコラーゲン繊維に糖が付着(糖化)し、伸び縮みがしにくくなり、活動力が低下、その不活化によってからだは緊張状態となり、肩や腰などの筋肉に凝りや張りを覚えるのです。

運動不足はほかにも、寝つきの悪さや、途中覚醒など睡眠の質の低下の原因にも。また、赤ちゃんをお世話するパパやママは、オムツがえの姿勢や、抱っこで背中を反らしたりと、知らず知らずのうちに肩や腰に負担がかかっています。簡単なストレッチを習慣にして、柔軟な筋肉をキープすることは、凝りや張りの解消だけでなく、思わぬケガを防ぐためにもとても大切です。

### 目的に応じたストレッチをとり入れる

とはいえ、やみくもにからだを動かすのは逆効果となる場合も。目的に応じたストレッチをとり入れましょう。ストレッチには①静的ストレッチ(スタティックストレッチ)と、②動的ストレッチ(ダイナミックストレッチ/バリエーションストレッチ)があります。静的ストレッチは反動をつけずに行うもので、副交感神経が優位に働きやすくなるため、緊張をほぐしたいときや、お風呂あがりやひと息つきたいときにぴったり。動的ストレッチは、はぴみや反動を使います。交感神経を働かせるので、家事や仕事の前に、やる気スイッチを入れるウォーミングアップに最適。静的・動的ストレッチいずれも血液をよくしたり、柔軟性をアップさせたりなどの基本的な効果も期待できます。

### ストレッチをするときの注意

- 無理せずこらえたいと思う範囲で
- 痛みを感じたときはやめる
- 治療の場合は医師の指示に従う
- 呼吸を止めずに行う
- どこかの筋肉が伸びているかを意識する

### おすすめのストレッチ

#### ★静的ストレッチ

①寝る前

①椅子やベッドに座かけ、太ももの裏側を太ももの上にのせ、のせたほうのひざがなるべく膝を向くようにして、背すじを伸ばす。  
※無理なく背すじを伸ばして、だんだん伸ばすようにしよう。



②息を吐きながらお尻を上げていきます。腰まわりやお尻、太ももの裏側に伸び感を感じたらお尻を止め、ゆっくり呼吸しながら30秒キープして戻します。

#### ★動的ストレッチ

③寝る前

①両足を肩幅に開いて立ち、からだの後ろで両手を組みワックス。片手を逆手に組んでも、返さずに組んでも、無理のないほうでOK。



②息を吐きながら腰を強い、両肩を前方に寄せつけていきます→両肩を引く動作を繰り返す。



③口が伸びてくると息を吐きながら組んだ両手をからだから離します→両肩を寄せる感じ、息を吐ききったら①から繰り返します。1セットを10回、※無理なく、腰を伸ばすようにしたい。※椅子やベッドに座かけで行ってもOK。



宮下 英樹  
HIDEKI MIYASHITA

医療法人社団のびみ会 杉並区  
ノッククリニック 理学療法士、呼吸器科部長、社団法人のびみ会  
上、監修 外科 院長 杉下 英樹  
のびみのパパ、介護施設事業での  
経験が活きる指導。2児の父(長  
と次)の父。休日は子どもの自  
転車特別に奮闘中。