

背中をほぐして、リフレッシュ！

なかなかとれない背中のコリ・・・

仕事の合間に手軽にできるカラダほぐしで、効率アップを目指しましょう。

* コリをほぐすには「限界まで頑張らない」のがコツ

「簡単背中エクササイズ」背中の動きをスムーズにする

呼吸を止めずに、楽に動く範囲でゆっくり行いましょう

捻り

椅子に浅く座り、足は肩幅に開き、背筋をのばす
右手を左の肩甲骨に触れるようにのせて、左手は右肘を下から支える

基本



- ① 上半身と顔を同じ方向に向けて捻る
- ② ゆっくり5往復したら、腕を反対に行う

※腰・腹・胸・肩・顔を同時に動かす
※楽に動く範囲で行う

応用



- ① 上半身と顔の向きを反対にして捻る
- ② ゆっくり5往復したら、腕を反対に行う

※腰・腹・胸・肩は同じ方向で顔だけ逆のイメージ
※力を入れず、滑らかな動きを心がける

確認



再度、基本動作を行い、スムーズに動けるようになったかを確認しましょう

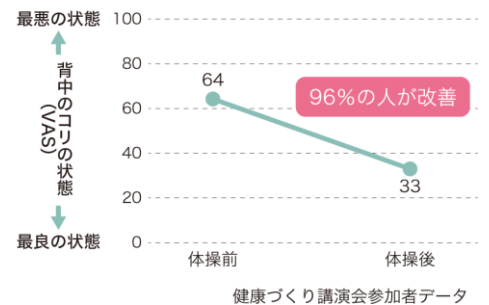
フェルデンクライスメソッド※を活用した簡単にできる背中ほぐし体操をご紹介します。動きやすい「基本」動作の後にちょっと動きにくい「応用」動作を行うことで、日頃はあまり活動していない脳から筋肉への回路が刺激され、スムーズに動くようになります。限界まで動かさず、滑らかな動作で行うのがポイントです。

※フェルデンクライスメソッドとは・・・心と身体の双方にわたって無駄な緊張が解きほぐされ、持てる能力を発揮することが可能となるメソッド

* 滑らかな動作でコリもほぐれる

健康づくり講演会の参加者68人の方を対象に、背中ほぐし体操前後の背中のコリの变化を調べました。全体的にコリの程度が軽減し、参加者の96%に改善がみられました。

背中のコリの变化



参考：フェルデンクライスメソッド、あべこべ体操



公益財団法人 明治安田厚生事業団
ウェルネス開発室

小野寺 由美子

■主な資格

アメリカスポーツ医学会認定Exercise Physiologist
健康運動指導士
フェルデンクライスメソッド国際プラクティショナー



公益財団法人 明治安田厚生事業団
Meiji Yasuda Life Foundation of Health and Welfare

発行日 2019年5月15日

発行 公益財団法人 明治安田厚生事業団

〒160-0023 東京都新宿区西新宿1-8-3小田急明治安田生命ビル9階

電話 (03)3349-2828 URL <https://www.my-zaidan.or.jp/>