

節分を過ぎると暦の上では春…と言ってもまだまだ寒さが厳しい日は続きそうですね。暖かい春が待ち遠しいです。寒いついつい身を縮めて、背中が丸くなってしまいがちですが、心身の不調を招く原因になります。寒いときほど姿勢をしゃきっと！させてみると気分が変わり、良いかもしれません。




背中をまっすぐに するだけで

せなかをまっすぐにして座るグループと、せなかを丸めて座るグループに分かれて一日中課題をこなすという研究をした博士がいます。

その結果は？

姿勢のよいグループのほうが、やる気や注意力があがったそうです。



この研究をしたニュージーランドの博士は、自分がうつむいて歩く癖があったため、胸を張るようにしたら、気分がよくなり、この研究を思いついたのだとか。

ふだんから背中を丸めがちな人は、本当にそうなるかどうか、試してみるのもいいかもしれません。

肩が凝っていませんか？

姿勢不良や運動不足が原因で背中の血行が悪くなり、筋肉に疲れがたまることで痛みを感じるのが、「肩こり」です。痛みを放置してしまうと悪化して、頭痛や吐き気を引き起こすこともあるので、ストレッチなどで早めに凝りをほぐすようにしましょう。

凝りやすい場所

主に首の後部から付け根、肩、背中にかけて広がる筋肉「僧帽筋」等に不調が起こっています。

肩こりの主な原因

- 姿勢の悪さ・目の使いすぎ
- 運動不足・緊張やストレス



肩こりをほぐすストレッチ

*ストレッチは呼吸をしながらゆっくりと行い、無理をしないようにします。



- ① 両手を広げて、肘から曲げ、手を肩に置きます。
- ② 胸を張り、両肘で大きく円を描くように回します。

• 首を大きく回したり、息を吸ったり吐いたりしながら、肩の上げ下げをするのもおすすめです！

