

月刊スマイル通信

【発行】小林素明 パーソナルジムどこでもフィット／大阪市阿倍野区西田辺町

特集記事

転がすだけで腰痛、肩こり 予防、全身リフレッシュ！

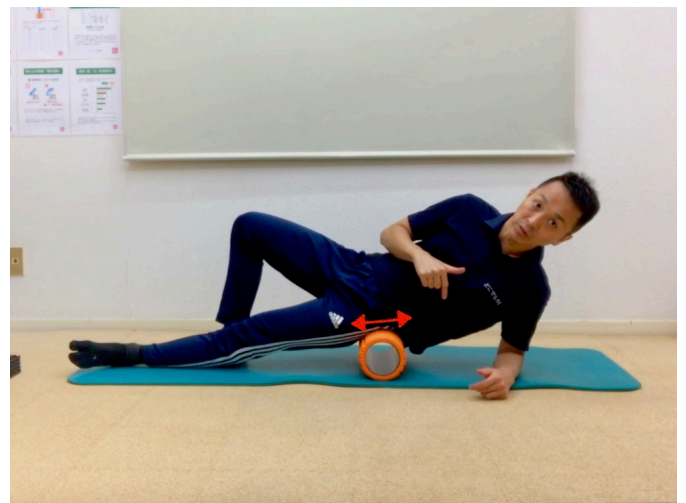


ストレッチ体操をしているけど、なかなか腰や肩のコリが改善されない。とお悩みの方にオススメしたいのがフォームローラーを使った筋肉ほぐしです。フォームローラーは、デスクワーク、スマホ作業、車の運転などの繰り返しの日常動作や姿勢不良によって起こる腰や肩、背中のコリや張りをほぐして緩和するリラクゼーション器具です。

フォームローラーは筒状で軽く、どこでも持ち運びができることが特徴で、コリや痛みのある部分に自分のペースでゆっくりと体に合わせて転がすことで、柔軟性を向上し症状を改善することができます。

フォームローラーは、一流スポーツ選手にも愛用されていて、筋肉の疲労回復、柔軟性の向上に役立つことで広く知られています。有名な選手では、水泳の金メダリストの北島康介選手、フィギアスケートの浅田真央選手などが練習、試合などで活用していました。

なぜフォームローラーは腰や肩こりの症状を改善するのか？



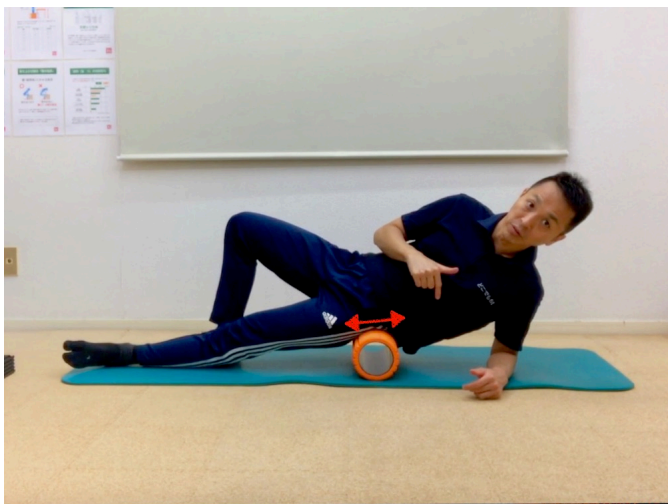
長時間の車の運転、デスクワーク、立ちっぱなしで、筋肉が硬くなって（柔軟性がなくなる）、肩や腰の筋肉が張ります。この時、筋肉と筋肉を覆っている筋膜（正式には組織膜）が、くっついたり、からまったりして癒着が起こっています。

例えるなら、筋膜というのは全身タイト、そのタイトの一部がグッと引っ張られると体が動きにくくなりますね。酷使され疲労が起こっている筋肉は、この状態が起こっているのです。肩や腰の張りの症状を改善するには、原因となる筋肉と筋膜の癒着を引き剥がすこと、引き離すことが効果的です。

今までは筋肉と筋膜の癒着の改善には、特別に訓練されたセラピストの手技が必要でした。しかし、絶妙なローラーの硬さや凹凸が、セラピストの手技の代用となる「自分でできる筋膜リリース」としてフォームローラーが登場しました。

では実際にフォームローラーの使い方を説明します。

中臀筋（お尻の横）のほぐし



- 1) 肘をついて横向きになり、足を伸ばします
 - 2) フォームローラーをお尻の横（中臀筋）に当てます 上になっている足をまたぎます。
 - 3) ゆっくりとお尻を横断するように動かします
 - 4) 自然呼吸で10往復を行います ※慣れてきたら、最大1分間実施します
 - 5) 反対側も同様に行います
- ※自然呼吸を行い、痛みのない範囲で行いましょう。

★ QRコードにて無料で運動動画をご覧いただけます→



歩き疲れ解消、膝痛予防！大腿四頭筋（太もも前面）ほぐし



- 1) うつ伏せ、片側の太もも前面にフォームローラーを当てます
 - 2) フォームローラーが太もも前面を横断するように、体を上下にゆっくり動かします
 - 3) 自然呼吸で10往復を行います ※慣れてきたら、最大1分間実施します
 - 4) 反対側も同様に行います
- ※自然呼吸を行い、痛みのない範囲で行いましょう。

★ QRコードにて無料で運動動画をご覧いただけます→



猫背解消、肩こり解消！背骨（胸椎）まわりの筋肉ほぐし



- 1) 床に座り、両足を曲げて、背中（中部）にフォームローラーを当てます
 - 2) フォームローラーが背中の中中部から上部を横断するように、前後に体を動かします
 - 3) 自然呼吸で10往復を行います ※慣れてきたら、最大1分間実施します
 - 4) 反対側も同様に行います
- ※自然呼吸をしっかりと行い、痛みのない範囲で行いましょう。

★ QRコードにて無料で運動動画をご覧いただけます→



40歳からのパーソナルジム
どこでもフィット

大阪市阿倍野区西田辺 1-19-1-202
御堂筋線「西田辺駅」より徒歩1分

スマホ、PCで

どこでもフィット

でWeb検索！



Amazonで

「小林素明」の
エクササイズDVD
絶賛発売中！