

# 毎日入浴は最強の健康法②

## 入浴ストレッチ

2023年3月号



今回は入浴健康法パート2として、入浴中にできる効果的なストレッチ法を紹介します。おさらいですが、**入浴習慣がある方は要介護になるリスクが低く、脳卒中や心筋梗塞を起こしにくいことが報告**されているほど、身近にできる有効な健康法です。

湯船につかるだけでも、全身に血液が巡り、代謝も高まります。また、**精神的ストレス解消や慢性的な肩こりや腰痛の緩和に効果が期待**できます。毎日の入浴だけでもこれだけの効果が享受できますが、同時に筋肉を効果的に伸ばすストレッチを行えば、さらに健康になれます。

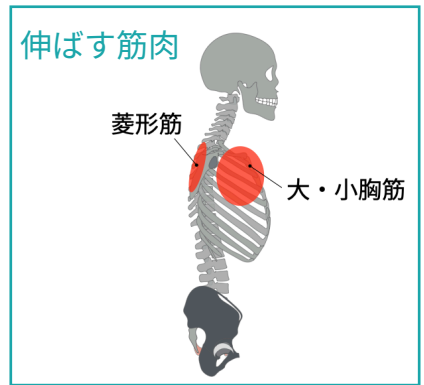
### イチロー選手も実践していた入浴ストレッチ

あのイチロー選手も新人時代、誰もいないお風呂場でストレッチを行い、試合でのパフォーマンスを高めていたことはよく知られています。入浴は体を柔軟にする絶好のチャンスと言えます。では、日常での入浴でどんなストレッチを行えば良いのか？を紹介します。

### 日常生活でのストレッチで気をつけること。

入浴は体を効果的に温めることができますが、体への負担も否認なせん。お風呂で「のぼせ」ないように気をつけることが必要です。そのため、お風呂でのストレッチは3種目程度から始めてみましょう！

# 肩こりが気になる方のための ストレッチコース

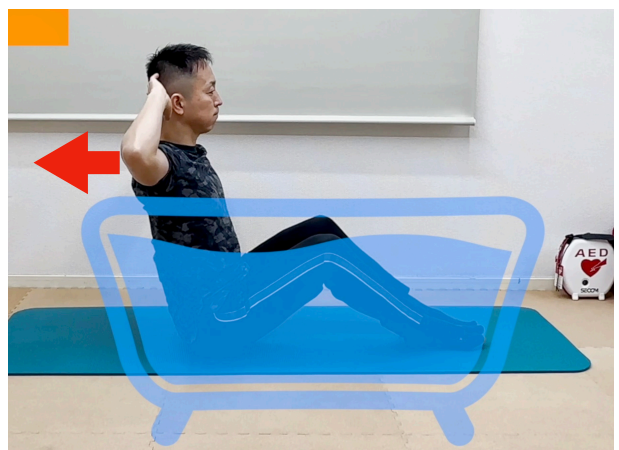
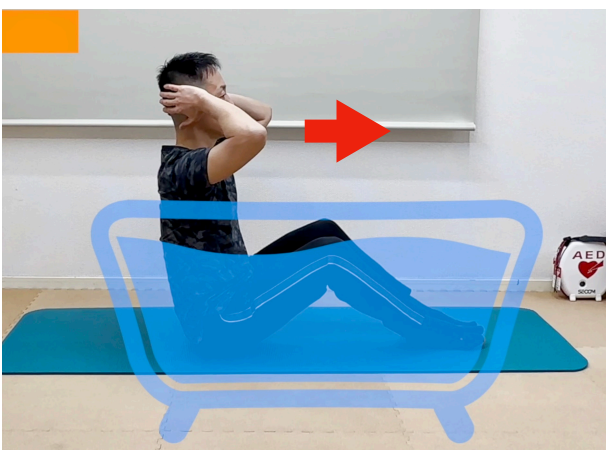


## 1 肩甲骨寄せストレッチ



- 1) 肩甲骨を寄せて胸を開きます
- 2) 肩甲骨を開き肩を前方に移動します。
- 3) 自然呼吸で15回繰り返します

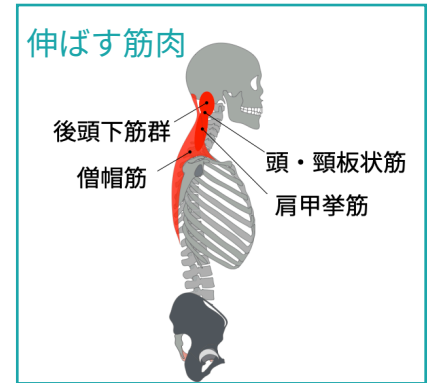
## 2 胸開きストレッチ



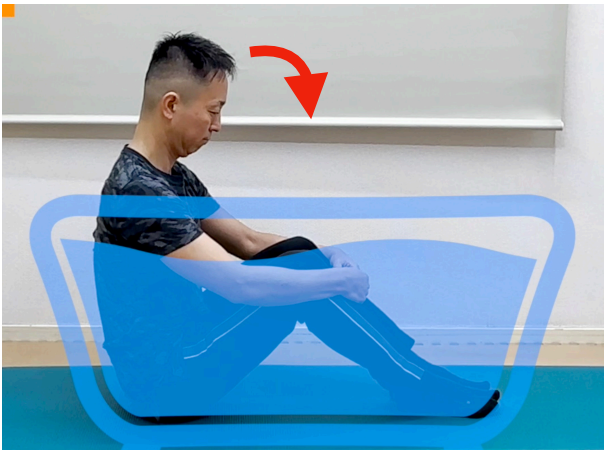
- 1) 両手を頭の後ろに添えます
- 2) ゆっくり肘を後ろに引き、胸を開きます
- 3) 自然呼吸で15回繰り返します

# 首こりが気になる方のための ストレッチコース

注意：首に痛みを感じる場合は中止しましょう



## 1 うなずきストレッチ

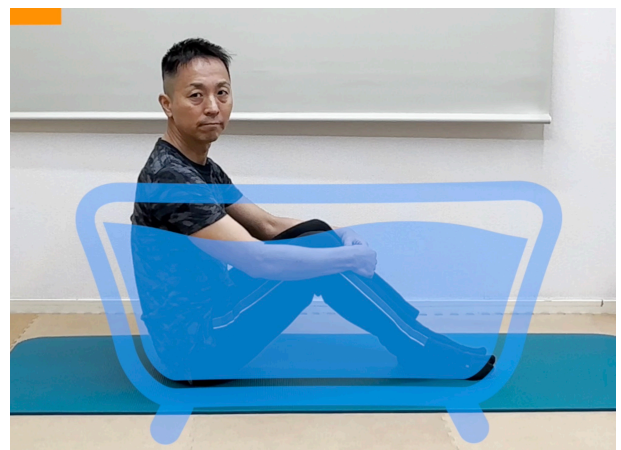


- 1) 背中を伸ばし、ゆっくり顎を引き、首の後方を伸ばします
- 2) ゆっくりと顎を挙げて、首の前方を伸ばします
- 3) 自然呼吸で15往復します

## 2 イヤイヤ体操



注意：首に痛みを感じる場合は中止しましょう

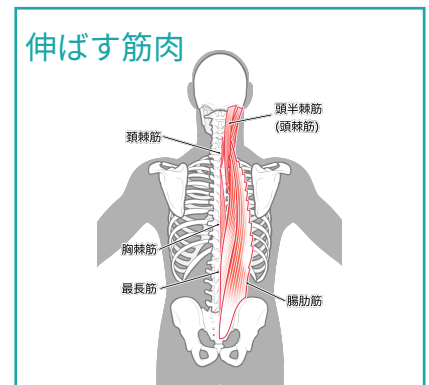


- 1) 背中を伸ばし、ゆっくり真横に振り向きませす
- 2) ゆっくりと反対側に振り向きませす
- 3) 自然呼吸で15往復します



# 腰痛が気になる方のための ストレッチコース

## 1 抱え込みストレッチ



- 1) 両手で太ももを抱え込みます
- 2) 背中を丸めて腰やお尻の筋肉を伸ばします
- 3) 自然呼吸で30秒間静止します

## 2 体ひねりストレッチ



- 1) 膝をまげた状態で体を左へ捻ります
- 2) 左手を膝に添えてサポートします
- 3) 自然呼吸で30秒間静止します。反対側も同様に行います



紹介したストレッチを動画でご覧になれます

<https://youtu.be/Ue5iJxFhjXU>





創業13年！

# パーソナルジムどこでもフィット情報

## Withコロナを楽しんでいます！ 演劇鑑賞



コロナ禍で見送っていましたが演劇鑑賞。今年より再開しました。梅田のグランフロントにある綺麗で素敵な劇場です。中規模で舞台と観客の距離が近く、とても親近感の湧きました。やはりライブは良いですね！

## はり重グリルを満喫！



ミナミ・道頓堀にある有名な和牛専門店「はり重」さん。徒歩2分ほどの場所に18年ほど勤務しておりましたが、敷居が高そうで未体験でした。このほど、梅田の阪神百貨店のはり重グリルにお邪魔しました。ハンバーグを注文！やっぱり良いお肉なのか？ペロリと食べてしまい、もう一皿！と言ってしまうそうなくらいの美味しさでした。

はり重グリル/大阪梅田 阪神百貨店9F

無料  
講座

年齢を感じさせない体力や体型を手に入れませんか？

キャリア**30年超**、**TV出演**多数のプロトレーナーがお届け！

## 40代から体が若くなる自宅フィットネス法

こんなお悩みの方にオススメ！

- ✓ 運動を始めたいけど、どんな運動をすれば良いの？とお悩みの方
- ✓ 医者から「運動をなさい！」と言われた方
- ✓ 体力に自信が・・・とお悩みの方
- ✓ 自宅で筋トレやストレッチを始めみたいとお考えの方
- ✓ 年齢を感じさせない体力や体型を維持したい方
- ✓ 新しいスポーツを始めみたいとお考えの方
- ✓ 肩こりや腰痛の緩和で運動を試してみたい方
- ✓ 家族と一緒に運動を試してみたいとお考えの方



分かりやすい！私にもできる！続けられる！と大好評

キャリア30年超のプロトレーナー小林素明が、40代から明るく楽しくなる人生を送っていただきたい！という思いから、「体が若くなる自宅フィットネス法」を**受講料無料、定期便の電子メール**にてお届けします。



お申し込みはたったの**1分**！

お名前とメールアドレスを記入するだけで受講できます。  
小林素明と一緒に始めてみませんか？

無料のお申し込みはコチラです。今すぐお申し込みくださいませ！



<https://1lejend.com/stepmail/kd.php?no=IRnMDpwylTJqOHSylT>

スマホ用QRコード

