

知らない間に進む肩こりと腰痛 車の運転が体を硬くする理由

2024年12月号



長時間の車の運転で、なんとなく体が硬く感じたり、肩や腰に違和感を覚えたりしたことはありませんか？ 実は、運転中の体の使い方が、知らない間に肩こりや腰痛を進行させる原因になっていることがあります。

この問題を放置すると、日常生活の動きにも影響を与えかねません。今回

は、運転による体の硬さの理由を解説し、肩こりや腰痛を防ぐための実践的な対策をお伝えします。

なぜ、長時間の車の運転で体が硬くなるのか？

車の運転中は、ハンドル操作やアクセル・ブレーキに集中するため、**体がほとんど動かない状態が続きます**。この静止した状態は、筋肉に大きなダメージを与えます。筋肉は同じ姿勢を保つと緊張し続け、血流が滞り、硬くなる感覚や不快感が生じやすくなるのです。

運転中に負担がかかりやすい部位とは？

腰まわり・股関節

運転中はシートに座った状態が続くため、体重のほとんどが腰に集中します。座っているときの腰への負担は、立っているときの**約1.4倍**とされています。この状態で背中が丸くなったり、骨盤が後ろに傾いたりすると、腰椎にかかる負担がさらに増加します。具体的には、腰回りや股関節、脇腹の筋肉にストレスがかかりやすくなります。



胸、肩・首

運転中、視線を保つために首や肩の筋肉が常に働いています。クルマの運転が長くなれば、肩や胸の筋肉が硬くなりやすくなります。特に、姿勢が悪く背中を丸めた状態が習慣化すると、胸の筋肉が縮まり、肩こりが悪化する可能性が高まります。

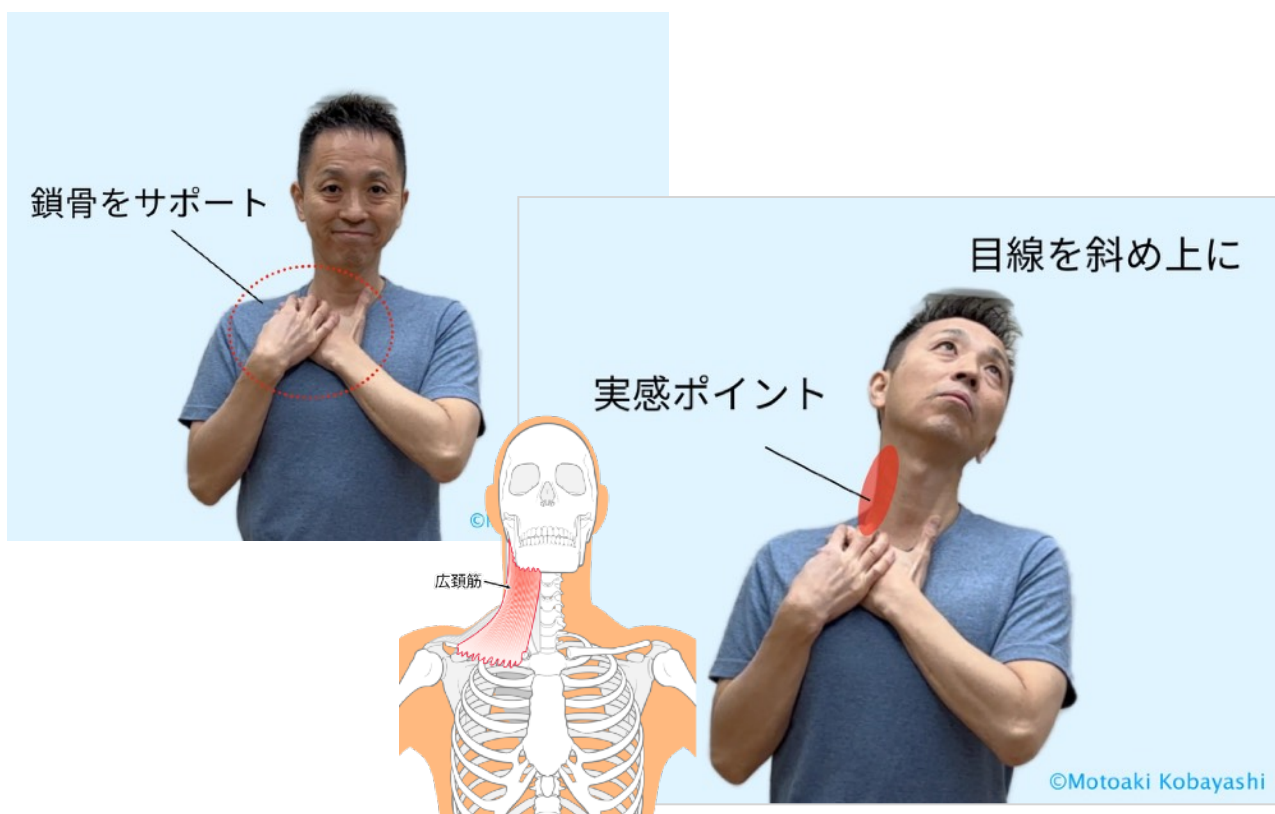


これらの部位は、運転時に自然と緊張が集中するポイントです。そのまま放置すると、肩こりや腰痛だけでなく、日常生活の動作にも悪影響を及ぼすことがあります。では、運転による負担を軽減し、体をリフレッシュするための具体的な方法をご紹介します。

運転する人のためのストレッチ（立ちながら編）

リフレッシュ法【1】

首のシワも解消！首ストレッチ（広頸筋ストレッチ）



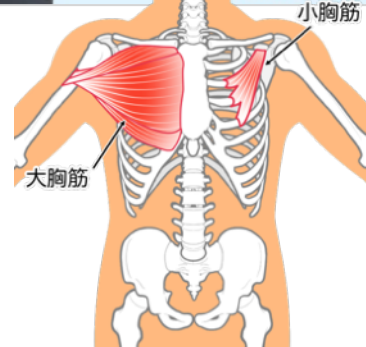
両手を胸のところに添え、押し下げます。（鎖骨が動かないようにサポートしています） あごを斜め上に移動させます。首の前の筋肉が伸びてきます。自然呼吸で20秒間静止しましょう。反対側も同じように行います。首のシワ予防にも効果的です。

リフレッシュ法【2】

肩こり解消、胸開き深呼吸ストレッチ



両手を体の後ろで組みます。できる範囲で腕をお尻から離します。胸の筋肉がしっかりと伸びてきます。余裕があれば、あごを上に向けて首の筋肉も伸ばしましょう。より効果的に胸の筋肉が伸び、首のリフレッシュもできます。自然呼吸で20秒間静止しましょう。



リフレッシュ法【3】

バレリーナ体操

脇腹ストレッチ



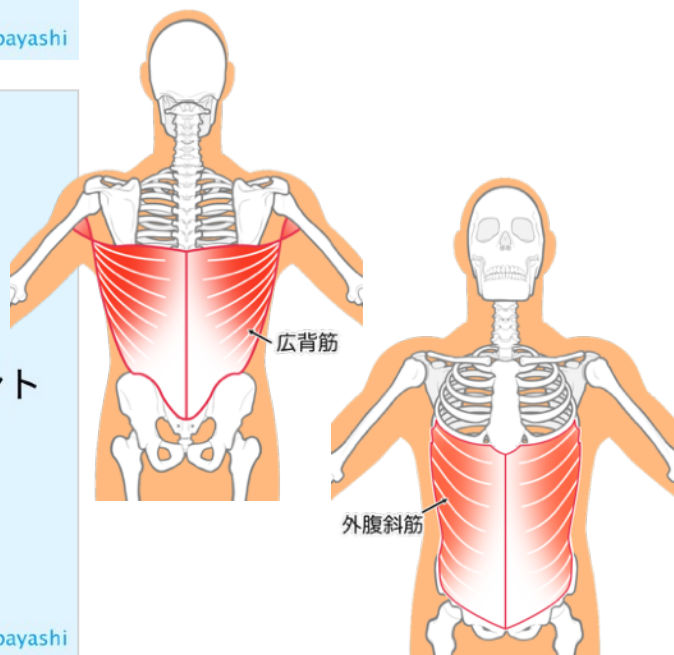
Step 2



右脚を前にして脚をクロスします。右手を腰に添えて、左手を天井へ伸ばします。体を「くの字」にして、脇腹を中心に体側を伸ばします。

自然呼吸で20秒間静止します。反対側も同じように行います。

Step 3



ストレッチはいつ行えば良いの？

車を運転する人のためのストレッチは、時間や場所を問わずいつでも気軽に行うことができます。車を運転するときには、1～2時間おきには休息を取り、ストレッチを行う習慣を身につけましょう。1日に何回行っても大丈夫です。

まとめ

いかがでしたでしょうか？ 長時間のクルマの運転は肩こりや腰痛を引き起こす原因となります。しかし、適切な対策を取ることで、体の硬さや痛みを予防できます。快適なドライブ、日常生活を楽しむために、今日からできる小さな工夫を始めてみましょう！

創業14年！

パーソナルジムどこでもフィット情報

夜間の自転車走行で安心を

そこで、自転車屋さんで後部に取り付ける点滅ライトを購入しました。このライトは反射板がついていて、夜間に動いている時だけ点滅する仕組みです。さらに嬉しいことに、ソーラー電池で動くので電池交換の心配もありません。これを取り付けたことで、夜間の走行中も後方からの視認性がぐっと高まり、安心感が増しました。



山形で出会った、やみつき煎餅

出張先の山形で、とても美味しい煎餅に出会いました。その名も「やみつきしみかりせん」。山形駅直結のお土産屋さんで見かけたのですが、なんと開店から1時間ほどで売り切れてしまうほどの人気商品。お店の人に別のお店でも扱っていると教えてもらい、ようやく手に入れることができました。この煎餅、醤油がしっかりと染み込んでいて、シンプルなのに絶妙な味わい。

噛むたびに醤油の香ばしさと煎餅の旨みがじわじわ広がり、本当にやみつきになります。人気の理由もうなずける美味しさ。梅田の阪急百貨店でも取り扱いしているようです。

お店：煎餅工房「さがえ屋」



400年の歴史に癒される「かみのやま温泉」



山形県の「かみのやま温泉」にある下大湯共同浴場に行ってきました。こちらは開湯400年を誇る歴史ある温泉です。入る前からその特別な雰囲気期待が高まりました。番頭さんが「ここは掛け流しの温泉です。湯冷めもしませんよ」と教えてくださり、その言葉に納得。入浴後は体の芯からポカポカが続き、疲れが自然とほぐれていく感覚を味わいました。まさに温泉の効能を実感できるひとときでした。

若かったあのころに戻りたい！とお考えの方へ

受講料
無料

はじめてでも安心！ 体の若返りフィットネス講座

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
- ✓ 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たいとお考えの方
- ✓ 肩こりや腰痛の緩和で運動をしてみたい方
- ✓ ご家族と一緒に運動を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

