

身体の使い方について

日常生活で当たり前の動作が実は、結構無駄に力を使っている事があります。力の使い方は知っていても身体の使い方を知らない。そのせいで無駄に力を使い、肩こりや腰痛など身体の不調がでてきたりします。より身体の使い方を覚えて、快適に生活していきましょう。いくつかご紹介させていただきます。良かったら、試してみてください。

*バッグや買い物袋を肘にかける時

肘を曲げたら内に捻じり手のひらを下にして軽く手首を起こす。

*赤ちゃんを抱く時

手のひらを上にして赤ちゃんを抱いたら、手のひらをいったん下に向けて背中から腕全体で赤ちゃんを抱くイメージができれば元に戻す。

*仰向けに寝ている人を起こす時

寝ている人の背中に手を差し込んだら、手のひらを下に向けて手首を返し、背中から腕全体で引き起こすイメージができれば、一緒に起き上がるように引き起こす。

• ベッドから起こして座らせる場合

もう片方の手で両膝を抱えるようにし、相手の身体を無理ない範囲で丸めさせ、クルッと回転させるとそのまま座らせる事もできます。

○何故か!?

手のひらを上に向けた状態は上腕二頭筋の部分の筋肉の使い方になり手のひらを返す事で力を背中までつなげ持ち上げる事が可能になります。

*前屈の深め方

前にならえの状態です立ます⇒腕を内に捻じり小指が上にきます⇒バタフライをするように後ろから前にグルッと回しながら前屈

○何故か!?

通常の前屈はハムストリングスの柔軟性を求めるが、これは肩や背中の変動範囲を広げた事により柔軟性が増します。

*歩く時の腕の振りは小さく。

○何故か!?

手を大きく振るたびに、肩周りの緊張が起こり、肩こりの原因にもなります。

*手で鞆などを持つ時、包丁を握る時・炒め物を混ぜる時・ドアの開閉時等々
小指・薬指・中指は握り、親指・人差し指は伸ばすように持つ。

○何故か!?

親指を握る事で腕や肩に力が入りやすくなり、首こりや肩こりの原因につながります。

*階段の昇り降り

手足を同時に出し、太ももをタッチする、又は軽く添えて昇降する。

○何故か!?

足のみで昇るのに手や肩の力も自然と加わる為。無駄な胴体のねじれがなく、呼吸も楽。いわゆる「ナンバ歩き」という昔の日本人の歩き方です。

ほんのちょっと動きを変えるだけで身体は変化します。

昔の人は、本当に凄いなと思います。なにかと不便であるが故に
いかに自分の身体を最大限に活かすかを考え、生み出し利用していました。

今まで意識していなかった日常生活の身体の使い方を観察していくのも
楽しいと思いますよ。