



古川ぶんと
ソフィア整骨院 院長

長距離移動による疲れ

今月号の相談は「長距離移動の際にやたらと疲れてしまう」というもの。
さっそく、ソフィア整骨院の古川ぶんと先生に聞いてみた。

Q 年末年始は帰省や旅行などで長距離移動する機会が増えますが、その際にやたらと疲れてしまいます。どのような原因が考えられますか。

A ひと口に疲れといっても、その要因は千差万別です。筋肉のこわばりなどによる肉体疲労の場合もあるでしょうし、ストレスなどに起因する精神的な疲労の場合もあるでしょう。なので、ここではあくまでも筋肉のこわばりに起因するものであるという前提で、その原因について考えてみたいと思います。

長距離移動でもっとも注意したいのは座る際の姿勢です。たとえば、イスに浅めに腰掛けたり、足を組んだりすると腰が丸まってしまいますし、スマートフォンに夢中になっていると首が長い時間、下に垂れてしまいます。とくに飛行機の座席は立ち上がる機会が少ないうえに、エコノミーシートだとスペースも狭いので、身体を動かすことができません。筋肉がこわばりやすい状態になります。そうすると知らず知らずのうちに腰や首に負担が蓄積し、飛行機や電車から降りた途端に身体が痛くなったり、ダルくなったりしてしまいます。

Q では、どうすればいいのでしょうか。

A イスに深めに座り腰を立てて座るようにするほか、リクライニングの角度を調整し、自分にとってラクな姿勢を見つけてるようにしてください。

また、先ほど述べたように足を組むと腰が丸まってしまいますので、そういった不良姿勢も避けるようにしてください。場合によっては腰にクッションを挟んで、自分にとってラクな姿勢になるように調節してみるのもいいかもしれません。

Q 移動後に疲れをとる方法はありませんか。

A やはりユツクリとお風呂に入ることをオススメします。ぬるめのお風呂に長時間浸かると副交感神経が高まり、筋肉や精神の緊張を緩めることができます。心身ともに癒されることで、移動疲れをやわらげることができるとは思いますが。

Q セルフマッサージも効果的でしょうか。

A マッサージを受けるのであれば、やはりプロの施術を受けたほうが効果的です。それに筋肉の手入れをしっかりとしておく、長時間の座位で痛みが生じる可能性は少なくなりますから。長距離の移動疲れが激しい方は、一度、筋肉治療の専門院に通ってみるといいと思います。

「ふるかわぶんと」 1973年生まれ。大卒卒業後、柔道整復師の国家資格を取得。厳しい研修生活の後、複数の整骨院で分院長を経験。2006年12月に、痛み専門・筋肉治療専門の「ソフィア整骨院」を開院。



【問い合わせ】

ソフィア整骨院

●〒166-0012 東京都杉並区和田3-58-9

パークサイド東高円寺1F

☎03-3314-1276

http://sophia-seikotsuin.com

イラスト：丸子万葵