



古川ふんと
ソフィア整骨院 院長

正月明けのカラダの重さ

今回の相談は「正月明けからカラダが重くて動きづらい」というもの。
さっそく、ソフィア整骨院の古川ふんと先生に聞いてみた。

Q 正月明けからカラダが重く、動きづらい日がつづいています。原因は何でしょうか。

A いわゆる「寝正月」で、カラダをほとんど動かさなかったからでしょう。

正月は長時間座ったり寝転んだりすることが多く、外出や運動の機会が減りがちです。このような状態が何日もつづくと、首や肩、背中、足の付け根などの筋肉が固まり、「カラダが重い」「カラダがだるい」「カラダが痛い」といった不調が出やすくなるのです。

Q 運動をすれば改善しますか。

A 改善は期待できませんが、注意が必要です。運動不足がつづいた状態で、いきなりジョギングや筋トレ、長時間の運動を行うと、かえってカラダを痛めてしまうことがあるからです。「カラダをほぐす↓動かす↓血行を良くする」という順序を意識し、まずは簡単なエクササイズからはじめると良いでしょう。血行が悪い状態がつづくと免疫力も低下しやすいため、感染症予防の面からも、ムリのない適度な運動は大切です。

Q 家でできる簡単なエクササイズはありますか。

A まずは「ほぐす」ことから始めましょう。①首をゆっくり前後・左右に動かす（各5回ずつ）②床に四つん這いになり、背中を丸めてから軽く反らす動きを繰り返す（ゆっくり10回）③イスに座り上半身を左右にひねる（ゆっくり10回）といったストレッチを実践してみてください。

そしてつぎに「動かす」段階です。①ランジ姿勢（立ったまま一歩前に出て、後ろ足の付け根を伸ばす姿勢）で足の付け根を伸ばす（左右それぞれ30秒）②仰向けで両膝を抱え込み、30秒ほどゆらゆら揺れる③仰向けで片膝を立て、両手で抱えて胸に引き寄せる（お尻が伸びているのを感じる）④床に大きく開脚して座り、カラダを左右交互に倒して太もも裏を伸ばすといったストレッチが効果的です。

最後に「血行を良くする」動きです。①軽いスクワット（深くしゃがまずに10回）②その場で足踏み（1分）③軽いジャンプ、またはかかと上げ（30秒）を行ってください。ちなみに、いずれのエクササイズもムリは禁物、「痛みが出るところまでやらない」「反動をつけない」「呼吸を止めない」ことが大切です。これを意識して行えば、3日ほどでカラダが軽くなったことを実感できるはずです。それでも不調が改善しない場合は、別の原因があるかもしれないので、筋肉治療の専門院で相談すると良いでしょう。

「ふるかわふんと」1973年生まれ。大学卒業後、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:丸目日記