

岡田あやこの健康ストレッチ

03

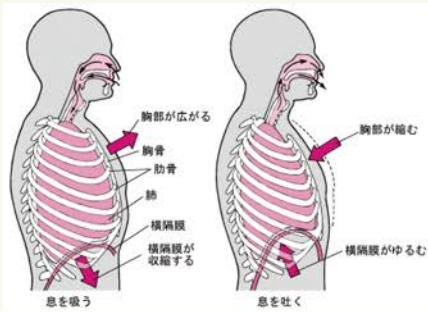
タオル一本ストレッチで肩こり改善・予防②

劇的に変わる、あなたのカラダ

文 岡田あやこ
text & photo by Ayako Okada

人生百年時代。いつまでも元気に趣味やスポーツを楽しみましょう！私、パーソナルトレーナーがお手伝いします。どんな年齢でも、いつでも、どこでもタオル一本で気軽に始められる、肩こり改善・予防のための「健康タオルストレッチ」をご紹介します。

このストレッチは、ワキの下から体側を広く伸ばすエクササイズです。肋間筋（呼吸筋）が緩み、可動域が広がるとともに、血流が良くなり、肩こりを改善・予防します。呼吸もしやすくなりますよ。鏡を見ながら行うとご自身でフォームをチェックできるのです。脱力・ゆるゆるストレッチなので、1日何回やっていただけでも結構です。



タオル1本ストレッチの流れ



②タオルを張って幅を保ったまま、息を吐きながら、ゆっくりと、「5、6、7、8」のカウントで、真横にカラダを傾けます。体が気持ちよく感じる程度で無理なく、心地よい回数、繰り返します。



①肩幅より広めにタオルを握り、背筋を伸ばし、肩をリラックスします。息を吸いながら、ゆっくりと、「1、2、3、4」のカウントで、無理なく頭の上に腕を上げます。



③タオルを張って幅を保ったまま、息を吐きながら、ゆっくりと、「5、6、7、8」のカウントで、真横にカラダを傾けます。①～③を3～5往復繰り返します。体が気持ちよく感じる程度で無理なく、心地よい回数、繰り返します。



Profile

フリーのパーソナルトレーナー。日本女子体育大学体育学部卒。姿勢、呼吸改善をベースにした健康ストレッチ・ダイエット指導に11年の実績。健康寿命延伸のための運動指導を大学病院ドクターと共同研究。大手企業主催「呼吸筋ストレッチセミナー」、大手高齢者施設「健康体操教室」実施中。呼吸生理学の権威、東京有明医療大学本間生夫学長に師事、呼吸筋ストレッチ体操指導士資格取得。

◆疲れやすかったW田さん(60代女性会社経営) 8年前から肩こり・ねこ背改善、疲労をためないカラダづくりを目標にパーソナルトレーニングを始めたW田さん。この健康タオルストレッチなど、広背筋を伸ばし、肩甲骨まわりを動かすメニューを週1回続けています。最近では、姿勢が良くなり、体幹まわりの筋肉もつき、同世代の方よりも若く見られるようになりました。「初回から、翌朝カラダが軽くなったように感じました。3カ月ほどしたら、胃腸の調子も良くなりました。今は数年前よりも背が伸びた感じがします。背筋を凍として伸ばすと、プレゼンテーションにも張りが出ます。健康タオルストレッチのDVDを岡田さんに作ってもらい、会社の仲間にも広めています。相性の良いパーソナルトレーナーに巡り合うと、仕事も生活も変わりますよ」(W田さん)