



あじさいだより

2012年

4月

<http://www.pharma-care.co.jp>

発行責任 あじさい薬局
あじさいだより編集委員会

腰痛・肩こりの体操

肩こりや腰痛は、誰もが経験したことがある症状ではないでしょうか？このような肩こり・腰痛を解消するには、毎日、体操をするのが効果的です。今月はそんな辛い症状に効果のある体操を紹介します。三日坊主では効果がなく、また、ゆったりやらなかったりすると効果は半減するので日課にして続けましょう。ただし急性期や病態によっては動かさない方がよい事もあるので、気になる方は事前に一度医師に相談してください。また、薬を飲む事で症状が改善することもあるので、以下の体操を試しても良くならない場合は一度受診する事をお勧めします。

まずは腰痛の体操から

< 1 >



大きく伸びをしてから、手足の指を曲げ伸ばしします。

< 2 >



足の指は手でしっかりと指のつけ根をにぎり、グイとそらせます。

< 3 >



横になったままで両ひざを立て、足先とひざを合わせます。そのまま、ゆっくりと両ひざを床の上まで倒します。力を抜いて、左右交互に5分ほど行います。自然に腰の筋肉が引き伸ばされるので、ギックリ腰の予防にもなります。

< 4 >

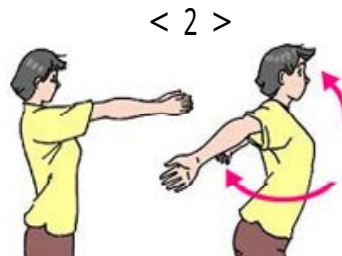


次に肩こりの体操を紹介します

「肩こり」とは主に首を支えている筋肉に出る症状です。「コリ」は筋肉への血行が悪くなることで、酸素や栄養が不足し、老廃物が蓄積されることで起こります。



肩を上げ下げする。腕はブラリとたらしのまま、両肩をもち上げ、力を抜いてストンと落とす要領で行う。



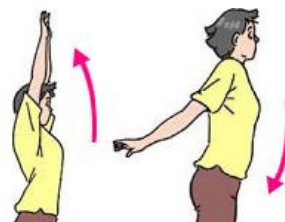
両肩を後ろに引き、次いで前に出す。

< 3 >



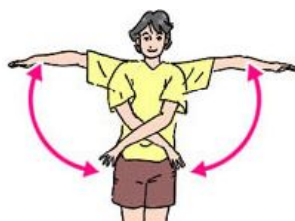
肩で円を描くように、肩の前回しと後ろ回しを行う。

< 4 >



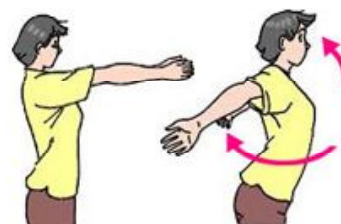
両腕を上へ振り上げ、後ろに振り下ろす。できるだけ真上まで上げ、最後も、できるだけ後ろへ振り下ろすこと。

< 5 >



両腕を大きく横に振り上げ、前に振り下ろす。

< 6 >



腕を開く。少しつつぱる感じがするまで十分に開くこと。

~ サプリメント紹介 今回はビタミンB1 ~

ビタミンB1は神経や筋肉の機能を保つために必要な水溶性のビタミンです。米やパンなどの炭水化物の分解を助けてエネルギーに変換します。また筋肉の疲労回復を早めます。ストレスとも関係が深くストレスを受けると体内でのビタミンB1の消費量が多くなります。不足すると脚気・イライラ・記憶力低下・倦怠感・食欲不振などを引き起こすと言われていています。水溶性のビタミンですので過剰に摂取しても尿などと一緒に体外に排出されます。ネギ類やニンニクに含まれるアリシンという成分との相性がよいので一緒に摂取すると吸収率もよくなります。1日の摂取量基準は、成人男性1.4mg・成人女性1.1mgとされています。豚肉（特にヒレ・モモ）やうなぎなどの動物性食品に多く含まれています。