

# Monthly ストレスオフ整体院 times

2022.03

## 筋トレで 肩こり解消！ ……Health column……

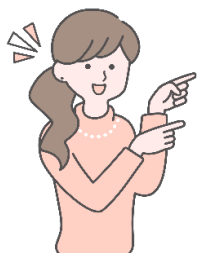
多くの方が、肩こりと言えばストレッチなどで体をほぐすことが重要だと思われています。もちろんそれも大事ですが、筋トレも大事だということをご存じでしたか？

肩こりは男性より女性に多く、また、欧米やアフリカの人達より日本人に多いと言われています。それらは筋肉量の違いに理由があったのです(個人差はありますが……)。

なぜ筋肉が少ないと肩がこりやすくなるのでしょうか？ 人間の頭は約5～6kg、片腕で約3kgの重さがあります。そんな重さのあるものを首や肩に載せたりぶら下げたりしている訳ですから、当然首や肩には負担がかかります。その時に筋力が足りていないと、疲労が蓄積したり、筋肉が引っ張られてバランスをくずしたり、姿勢が悪くなって血流が滞ったりして肩こりが引き起こされるのです。

ではどこの筋肉を鍛えればいいのか、というとズバリ「僧帽筋」がオススメです。僧帽筋は頭や腕を支えている代表的な筋肉ですので、ここを鍛えれば肩こり解消効果が期待できますよ！

僧帽筋を鍛える簡単なトレーニングを紹介しますので、ぜひやってみてください。



### ・アームリフト

- ① 両手の指先から肘のあたりまでを体の前でしっかりとくっつけます。
- ② 左腕と右腕が離れないように力を入れながら、そのまま上へ持ち上げます。
- ③ 息を吸いながら持ち上げ、息を吐きながら下げましょう。
- ④ 1セット5回～10回ほど繰り返します。

## ■キャベツとあさりの蒸し煮



### 材料

あさり…150g    キャベツ…1/2 個  
ベーコン…2枚    白ワイン…大さじ 1.5  
ニンニク…1/2 かけ    塩胡椒…適量  
オリーブオイル…適量

### つくり方

- (1) あさりは砂抜きをしてから、殻をこすり合わせて洗う。  
キャベツは芯を取り除き、ざく切りにする。  
ベーコンは1cm幅に切り、にんにくはみじん切りに。
- (2) フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを炒めて香りが出たらベーコン、あさりの順に加える。
- (3) その上にキャベツを乗せ、白ワインを入れてふたをし、中火で5分蒸し焼き。塩胡椒をして全体になじませたら完成。

あさりにはタウリンが豊富に含まれています。「タウリン 1000 mg配合！」なんて、聞いたことありますね(笑)。肝機能を促進し、解毒作用もあるほか、最近の研究では疲労回復効果も期待されています。



## 3月の名言

「おにぎりがもらえるまで歩くから、  
もらえないってことはないんだな」

3月10日生まれ 山下清  
「日本のゴッホ」と呼ばれた画家

\*



代表作「長岡の花火」などの色鮮やかなちぎり絵が印象的な、山下清さんの言葉です。

口調もあってか、のんびりとした可愛らしい言葉ですね。なんだか和んじゃいますが、実はこの言葉には「かなうまで諦めない」という強い意志が隠れています。

似たような意味の名言に、パナソニックの創業者松下幸之助さんの「失敗したところでやめるから失敗になる。成功するまで続ければ成功になる」というものがあります。

どんなに可能性が薄くても、手を変え品を変え、試行錯誤して挑戦しつづけることで、成功は訪れるということなのでしょう。それだけの気持ちで何かに打ち込むことなんて、人生でなかなか無いですよ。

春がやってきて暖かくなって、なんだかうきうきしてきませんか？ 新しい事を始めるには良い季節です。ちょっと無理かも……なんて思っていたことに挑戦してみましよう！

### 日常生活に 少しでもプラス！ ながら運動



- ① 取り込んだ洗濯物を近くにおき、座る
- ② 洗濯物をいつものようにたたみ、手を伸ばしてなるべく遠くへ置く
- ③ 前だけでなく、自分の横や斜め後ろなどへ大きく体をねじって置きましょう

日常であまり行わない、体幹をひねる運動です。痛みなどがある場合は無理をしないでください。



### ……おわりに……

花冠を作るシロツメクサ、甘い蜜のあるホトケノザ、美味しそうだけど食べられないヘビイチゴ……。暖かくなってきて、ちょっと探せば春の野草が見つけれられるようになってきましたね。

春の野草のひとつに「カラスノエンドウ」というものがあります。2~3cm程度のエンドウのような豆がなるんですが、実はこれ食べられるんです。今では雑草となってしまいましたが、古代には畑で栽培もされていたそうですよ。春の野草の雑学を調べて、散歩中の話題にしてみるのも楽しいかもしれません。

ストレスオフ整体院

住所：熊本県天草市東町 13-3 パンハウスガヤ 102

Tel : 0969-22-2025

ご予約はお電話、または LINE からお願いします！