

メデイカルフィットネス スマイル SMILE NEWS

オフィス de ワークサイズ



日常にあふれるストレスのタネ。

コロナ禍による、外出自粛や活動制限、マスクによる肌荒れや息苦しさ 等々
運動不足で身体がカチコチ・・・身体がなまって疲れやすい・・・

そこで！！いつでもどこでも職場でもできる、身体の緊張をほぐすワークサイズを紹介します★

①体側ストレッチ

同じ姿勢を続けたり繰り返したりしていると、肩周りや背中中の筋肉が凝り固まってしまいます。
大きく呼吸をしながら、身体を心地よく伸ばしましょう！



- ① 両腕を内側にひねりながら右腕を上にして手の平を合わせる
- ② 両腕を耳の横まで上げる
- ③ 左に上体を曲げたら、深呼吸を3回する（右も同様に行う）
左腕を上にして同じように行う

②伸展ストレッチ

デスクに座ることや前屈みの体勢が多いと姿勢が悪くなり、腰痛や肩こりの原因となってしまいます！
縮まりやすい前側の筋肉をリセットして、身体の中の空気も入れ替えましょう。



- ① イスに浅く座る
- ② 手を後ろにして、イスの縁に手をかける
- ③ 身体を反らしながら顔は天井を向き深呼吸を3回する

コロナ太りが気になるあなたに朗報！

ずばり！！キーワードとなるのは『消費カロリー』を増やすこと。

そのために欠かせないのは、エネルギー消費の活動強度 = METs(メッツ) を上げることです！

安静時の運動強度を 1METs とした時に、座りっぱなしのデスクワークでは 1.3METs。

これだけでは、消費カロリーは普段と変わりません。

しかし、30分おきに立ち上がる動作をするだけで、運動強度は安静時の 2.6 倍！！

階段を上るのはなんと 4 倍以上！！

つまり！METs の数値が高い活動をするほど消費カロリーは増えます。

上記の内容を日常生活の中で取り入れるだけで、

なんと！！**30分ウォーキングをしたのと同ほほ同じカロリーを消費できます★**

これはもう、実践するしかないでしょう！！やった分だけ結果は出ます☆



顔の体操

自粛生活で、人と会話をする機会が減っていませんか？

会話が減ると言うことは、口や顔を大きく動かさないということ。

顔の筋肉は使わなければハリがなくなり、たるんでいきます！！

明日への活力は表情から♪♪一緒に顔の体操をしていきましょう！

①マッサージ

顔の筋肉を動かすためのウォーミングアップ♪

(1)手の指の背を顔に当てて、まんべんなく、ぐいぐいとほぐすように回して下さい。

(2)人差し指と親指で顔の皮膚をまんべんなく心地よい程度につまんでいきます。

この2つをするだけでもデスクワークで固まってしまった表情が緩みます♪

(1)



(2)



②舌の運動

舌の先で歯茎の表側をなぞるようにグルリと回す。

左右それぞれ10回ずつ。

表情筋を刺激し、ほうれい線の予防や目立たなくする効果があります☆



③ういうい体操

名前の通り、「ういういうい…」と言うだけ♪

でも、ただ言うだけじゃなくて、口をしっかりと「う」と「い」の形にして言ってみてください。

口角を引き上げる表情筋を使うことで血行を良くし、1ランク明るい顔になります★



唇をとがらせる

唇を横に引く

睡眠と女性ホルモン



女性ホルモンは生涯でわずかティースプーン1杯分しか分泌されません。ということは、ほんの少しの量でカラダは変化するという事です。今回は美人ホルモンとも呼ばれ、女性の若さと美しさの鍵を握る『エストロゲン』と睡眠との関係を簡単にお話しします。

エストロゲンは女性らしいカラダを作る、肌の潤いやハリを保つ(コラーゲン生成の活性化)など、他にもたくさんの効果があります。理想的な睡眠時間は6.5時間から7.4時間と言われていますが、睡眠不足になると自律神経のバランスが崩れ女性ホルモンの分泌にも悪い影響があります。

AさんとBさんの場合で考えてみましょう。

Aさんは1日5時間、Bさんは1日7時間の睡眠をとっているとして。

AさんはBさんより2時間寝ていません。

ということは1週間(7日)だと2日分(-14時間)、1年間(52週)だと、104日分寝ていないということになります。つまり、AさんはBさんより104日間分の女性ホルモンが出ていない(104日分老化が早まる)ということになります。またAさんはBさんよりも太りやすいとも言えます。

最初に話しましたが、ほんの少しの女性ホルモンでカラダは変化します。

睡眠だけでもカラダの変化に大きく関わっているというわけです。

といっても、なかなか睡眠時間がとれないという方もいると思います。そういうときは運動や寝る前のストレッチなどで睡眠の質を高めてみてはいかがでしょうか。

もし、カラダの不安や悩みがあれば、あなたの生活リズムを見つめ直してみてください。

今の自分がどのような状態にいるのか、これからどう変化していくのかがわかれば、対処もしやすくなります。

ご不明な点などありましたら、メディカルフィットネス スマイルまでお問合せください。

【お問い合わせ】メディカルフィットネス スマイル

〒812-8633 福岡市博多区千代5-18-1 千鳥橋病院 東館1階 TEL:092-641-2761(千鳥橋病院 代表)