

しなやかな身体で衝撃を分散！！

みなさん、こんにちは。

穀物繊維をテーマに雑穀・大麦・シリアルを提案しています
ライスアイランドメールマガジン♪

今回は身体の柔らかさについて発信します！

みなさんご自身の身体の柔らかさはどのように感じていますか？
この柔らかさがあることで身体への負担が軽減されるようです。

■なぜ身体が硬くなるのか

よく「年をとると身体が硬くなる」と聞きます。

私は年齢的にはまだ若い方ですが、身体が硬いです・・・
身体が硬いとどのような影響が起きるのでしょうか。

・・・ただ、身体が硬いというだけで生じる支障はほとんどないそうです。
しかし、重力の影響を受ける地球では、歩くだけで多少なりとも
私たちの身体には負担がかかり衝撃を受けています。
複数の骨や筋肉などの負担を分かち合うことで
一つの骨や軟骨にかかる負担が軽減されていることになります。
つまり、力・負担が分散されているということですね！
そこで身体がしなやかに動かなくなると、
衝撃を全体に上手に分散することができなくなるため、
膝や腰、肩、股関節などの負荷のかかりやすい部位に衝撃が集中してしまい、
痛める原因になってしまうことになると指摘されます。

骨と骨の間であって、動きを滑らかにするのに大切な軟骨は、
水分を多く含んでいるようです。

しかし、加齢に伴い水分含有量が減り、滑りが悪くなることで、
骨を支える筋肉量も減ってきてしまいます。

そういった要因で身体の動きや、しなやかさが無くなってくるそうです。

こういったことから「年を取ると身体が硬くなる」と言われるのですね。
若い人の身体の硬さは、生まれながらの体質もあるようです・・

■気になる予防法はあるのだろうか

人間の身体は、筋肉も靭帯も骨も使わないと減少して変性してしまうそう。
負荷がかかりすぎないように注意して全身の関節や筋肉を1回は
ゆっくり動かし使うと良いようです。

～身体のしなやかさを保つ体操～

①指を伸ばし右腕を真上に伸ばし、

左足を前に出し膝を曲げて体重をかけた姿勢でこの姿勢で5秒維持
(左右の足を交互に前にして3回ずつ)

②寝そべって両足を大きく開き、膝を立てて万歳の姿勢で仰向けに寝る

膝を曲げたまま左右に足を倒していく(両肩は膝につけたまま)

③肩幅に足を開いてしっかり立つ

- ・肘を曲げて肘を身体につけて力を入れて脇を伸ばす
- ・腕を身体の前から背中に大きくぐるっと回転させる
(肩甲骨を動かすイメージ)

→やってみましたが、結構痛気持ちよかったですよ～

この体操をやるときは息を止めないようにするのがポイント。

午後や入浴前後がタイミングとしては良いそうです。

私自身やってみて「痛気持ちいい」と上記に記しましたが、

それは普段使わない筋肉を動かしたという証拠です。

疲労を感じない程度に毎日動かすと効果が高まるそうです。

何事も継続が大切ということですね♪

■ ライスアイランドがおすすめる商品

・ プロテイン強化オートミール

脂肪分を減らした大豆をオートミールにミックス。

大豆効果でたんぱく質を強化したプロテイン商品です。

オートミールを大豆でもっと美味しく、大豆の栄養素を手軽に食べやすくした商品です。

内容量／300g

・ プロテイン強化グラノーラ

メープル味のグラノーラに大豆フレークをミックス。

大豆フレークをブレンドすることで甘さ控えめです。

ザクザク食感で食べ応えもバッチリ！

内容量／250g

株式会社ライスアイランド

(岐阜本社) 岐阜県岐阜市香取町3丁目3番地

TEL 058-253-0303 FAX 058-252-5115

(東京営業所) 東京都千代田区有楽町2-10-1 交通会館1F

TEL 03-5288-7700 FAX 03-5288-7701

※アンテナショップ【穀物繊維倉庫】も併設！
