



理学療法士による健康コラム

毎回、健康に関する特定の話題を取り上げて、紹介していきたいと考えています。「はつらつライフ」で発信する情報で、読者のみなさんがいつまでもイキイキと生活する上で参考になれば幸いです。

第十回 テニスボールを使ったリラクゼーション体操

■疲れ、たまってもませんか？

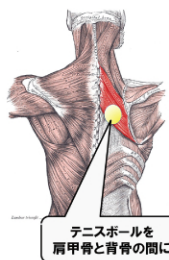
みなさんはパークゴルフを楽しむ前後でしっかりと準備運動や整理体操を行っていませんか？ 運動の前後に準備体操や整理体操を行うことは、ケガや痛みなどの発生を予防することにもつながりますので非常に重要です（機会があれば具体的にどういった体操を行うのが良いかを紹介したいと思います）。

おしり周り、つまり股関節という部分ですが、ここには立ったり歩いたりするときにも重要な筋肉がたくさんあります。ですから、「私は、いつも準備体操をしているから大丈夫」という方でも、普段どおり生活をしているうちに、おしりの深いところの筋肉に意外と疲れがたまってしまうている場合が少なくありません。ましてや、準備体操を行

わずにパークゴルフをプレーしてしまっている方や、立ち仕事が多い方、長く歩くことが多い方などはなおさらです。この疲れを放っておくと、股関節の違和感や腰痛など体の痛みにもつながってしまっていく可能性があります。そのため、日常でも簡単にできる、テニスボールを使ったおしり周りの筋肉のケア方法を紹介します。

■肩こりの方には

肩こりの方は同じ要領であおむけになつて、肩甲骨の内側と背骨の間にテニスボールを配置して体重をかけます（図4）。そして、テニスボールを置いた側の腕をゆっくりとまわしたり、上げ下げするとゴリゴリと筋肉がほぐれる感じがすると思います。これも



（図4）：肩こりの方はテニスボールをここに！

■転倒にも注意！

私もこのテニスボールのリラクゼーション体操を就寝前に行っていました。ですが、テニスボールを床に置いたままにしておきますと、ボールに滑って転倒してしまう……といった事態も起こりかねません。そうならないように、私は図5のように使わなくなった靴下やストッキングなどを利用して転がらないようにしています。このように使われない靴下やストッキングなどに入れて、寝室の見えるところに掛けておくと、眠る前にテニスボールで



（図5）：使っていない靴下やストッキングを利用する

■テニスボールでのリラクゼーション体操

まず、硬式のテニスボールを準備します（図1）。ゴルフボールや軟式のテニスボールでは、硬すぎたり柔らかすぎたりするので、テニスボールをお勧めします。



（図1）：スポーツ用品店で手に入る硬式のテニスボール

テニスボールを準備しましたら、あおむけになつた状態で両膝を立てます。次に、片方のおしりの横にテニスボールを置きます（図2）。そして、テニスボールを置いた側に両膝を倒していきま



（図2）：スタートの姿勢。テニスボールをおしりの横に添えるように置く



（図3）：両膝を倒してテニスボールに体重をかける

しりを圧迫するような感じですが、両膝を倒して体重をかけていき、「痛い、けど気持ち良い！」といったところで止めましょう。筋肉がかたくて、痛すぎる場合は体重をかけすぎないように調整して、「痛いけど気持ち良い」を目安に行ってください。また、痛みやしびれが強くなる場合

は運動を中止して絶対に続けられないようにしてください。圧迫する状態にも慣れてきたら、おしりを上下左右といろいろな方向にゆっくり動かしてみましょう。そのときも「痛いけど気持ち良い」方向を自分で探しながら行ってみてください。回数としては片側15〜30回程度を目標に、両側で行いましょう。

いかがでしたでしょうか。疲れはためこまずに日頃からケアすることが大切です。ぜひ日常から実践してみてください。今回は「膝の痛みの悪化を予防する体操」を紹介します。次回をお楽しみに。

いかがでしたでしょうか。疲れはためこまずに日頃からケアすることが大切です。ぜひ日常から実践してみてください。今回は「膝の痛みの悪化を予防する体操」を紹介します。次回をお楽しみに。