

マッサージチェア リニューアル!

男女ロッカールームに設置してあるマッサージチェアですが、10月より新しい機種にリニューアルしました。美と健康の総合メーカー『フジ医療器』のスーパーリラクスマッサージチェアになります。一人ひとりに合わせた、多彩なもみ心地を可能にするメカユニット搭載! 360度回転する4つのもみ玉と16個のエアバッグで首筋から足の裏まで幅広くマッサージされます。是非ご利用いただき、日頃の疲れを癒して下さい。

そこで、折角マッサージチェアがリニューアルされたので、もっと深いところまで探ってみましょう。

マッサージチェアと腰痛

腰痛には、腰椎椎間板ヘルニアや腰椎すべり症などのように、腰骨や軟骨に病変があると診断が出来る場合と、レントゲン検査やMRI検査で異常が認められない場合があります。画像診断で異常が認められない腰痛は、腰周辺の筋肉や腰の動きに関与する筋肉の過緊張やアンバランスから起こることがほとんどです。マッサージチェアには筋肉をリラックスさせる効果があるので、腰痛の緩和に効果的であるといえます。

マッサージチェアに適した腰痛

炎症症状が既に消失し、筋肉の過緊張などが原因で引き起こされる慢性的な腰痛、例えば背中や腰の大きな筋肉である広背筋、お尻の筋肉である殿筋群、ももの裏側にあるハムストリング、背骨を支える起立筋群などの筋肉は腰痛に深く関与しています。これらの筋肉が緊張して伸張性が悪くなると腰の動きの妨げになるので、腰痛を引き起こす原因になります。普段からマッサージチェアを利用して筋肉をリラックスさせてあげると良いでしょう。

マッサージチェアで「凝り」を改善

「凝り」の原因は諸説あるところですが、**血行不良が凝りの原因とされることが多い**です。では血行不良がどういった悪さをして凝りを生み出すのでしょうか?

例えばずっと同じ姿勢でいた時、筋肉は一部の箇所が縮んだ状態になり、その縮んだ筋肉の周囲の血管は血流が悪くなります。普段血液は代謝を促す働きをしていますので、血流が悪ければ代謝も悪化していきます。人の体を動かしたり支えている腱(けん)は本来どんどん代謝して新し

い腱の状態をキープし、ハードな「身体を動かす・支える」仕事をこなしているのですが、代謝が悪くなる事で腱の交換物資が届かない状況になる為、古い腱で頑張るしかなくなり、満足に動けない腱を他の組織(骨や筋肉)でカバーしてしまいます。

そうしてバランスの崩れた腱・筋肉が疲労して痛みを生み出し、そこをカバーする姿勢を保つことで、また別の筋肉が縮んで血行が悪くなって…と悪循環を生み出してしまいます。

解決するにはマッサージチェアを効果的に使いましょう!

凝りをほぐす⇒血行を良くする⇒代謝が良くなるというサイクルを作る為に、効果的なマッサージチェアの使い方を紹介します。

身体を温めてから
マッサージチェアを使う

上記にあるように、筋肉が縮んだ状態は血行を悪化させるので、**お風呂上りなど筋肉が緩んだ状態で利用しましょう**。また体温が高くなり全身の血流が活発な時に利用することにより、身体のお廃物の排出が促進されます。リフレのマッサージチェアは「足裏ヒーター機能」がついているので、そちらもご利用下さい。

マッサージチェアの性能は年々進化していますが、様々な症状の根本的な解決にはなりません。症状を和らげることは出来ても、治療という観点ではあまり効果的ではありません。普段の生活の中で、姿勢に気を付ける、血液がサラサラになる食品を摂取する、ストレッチを毎日行う等の予防医学的なことを行うことが大事になります。

痛みを我慢して使わない

ゴリゴリと痛いくらいが丁度いい!なんていう意見もありますが、あまりオススメはしません。刺激が強すぎると身体が刺激から守ろうとして、かえって筋肉を固くしてしまったり、筋繊維に傷がつき筋肉を傷める結果になります。揉み返しも起こりやすくなってしまうので、**痛すぎず心地良い程度の強さに設定**しましょう。

運動の直後は利用しない

特に激しい運動の後だと、身体は溜まった疲労を早く回復させようとして、呼吸や心拍数を上昇させます。このような状態でマッサージチェアを利用すると、心臓にかかる負担が大きくなってしまいます。心臓が弱い方や血圧に問題がある方は特に注意が必要です。

利用頻度は適切にする

マッサージチェアは利用頻度が多ければ、それに比例して効果が上がるということはありません。気持ちが良いので毎日使いたくなりますが、それは避け**1回の利用時間は15分を目安**にしてみてください。



マッサージチェアが 症状を悪化させる場合がある腰痛

炎症症状が
強い腰痛

ぎっくり腰などの急性の炎症症状がある場合、鋭い痛みがある腰痛、打ち身や傷を伴っている腰痛には使用を避けましょう。マッサージチェアには外部から圧をかけて血行を促進する効果もある為、炎症症状を助長してしまう場合があります。

腰を反らすと
痛みが強くなる
タイプの腰痛

マッサージチェアは腰から背中や肩にかけて、押し上げるように圧をかけるものが多いため、腰を反らせた時の状態になってしまい症状の改善にはなりません。

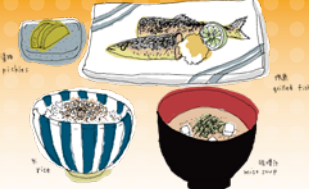
骨粗しょう症や
リウマチ治療中
の方の腰痛

骨密度が少なくなってしまう骨粗しょう症の場合は、身体に過度な圧迫がかかったり、マッサージチェアのもみ部分の出っ張りやぶつかり、骨折の危険があります。また、リウマチの場合は外部から強い刺激が加わることで、時間がたつてから関節の痛みが悪化する場合があります。



朝食は食べていますか?

朝食には、寝ている間に消費したエネルギーを補充し、脳を活性化させることで身体を目覚めさせる効果や睡眠中に低下した体温を高め、生活リズムを整える役割があります。では、朝食をとらずにいると、身体にはどのような影響が起こるのでしょうか?



朝食をとらずにいると…

イライラしたり、だるさを感じたりするようになります

起床時の脳はエネルギーが不足しているため、朝食から脳のエネルギーとなるブドウ糖をとらないと、集中力がなくなりイライラしやすくなります。

また、身体を動かすためにもブドウ糖が必要になるため、朝食を抜くと身体を動かすためブドウ糖も足りず、だるさや疲労を感じやすくなることもあります。

太りやすくなる傾向にあります

朝食でたんぱく質をとると、胃で分泌される食欲刺激ホルモンが減り、腸で分泌される食欲抑制ホルモンが多くなるため日中の食欲が抑えられます。

また、朝食をとらずに空腹の状態で昼食を食べると空腹を感じやすくなり、食べ過ぎや間食の原因になることもあります。朝食をとることは太りにくい身体作りにもつながるため、ダイエットをしていても朝食はしっかりとるようにしましょう。

では、どのようなものを
食べればよいのか、3つ紹介します。

お米



お米は粒食のため、ゆっくりと時間をかけて消化・吸収されます。さらに、お米にはデンプンが含まれています。デンプンはブドウ糖が多数つながった状態のため、ゆるやかに血糖値を上げ、脳にブドウ糖を安定供給することができます。また、玄米ならたんぱく質やビタミン、ミネラルなどの栄養価が上がります。玄米は食物繊維も含んでいるため、腹持ちも良く朝ごはんにおすすめです。

卵



卵は、良質なたんぱく質が含まれているため、長時間体内でエネルギーを放出してくれます。また、腹持ちが良く満足感も得られるため、間食防止にも役立ちます。また、1個約50g当たり76kcalと低カロリーで、タンパク質が豊富の必須アミノ酸を含んでいます。このほかにもビタミンやミネラルなど人の体に必要な栄養素がバランスよく含まれおり、スクランブルエッグや、目玉焼きにして食べるのがおすすめです。

果物



果物は、ビタミンやミネラル、食物繊維など、1日に必要な栄養素を多く含んでいます。特にブドウ糖などのエネルギー源が多く含まれているバナナや、ビタミンCが豊富なグレープフルーツはオススメ。皮をむけばすぐに食べられ、朝忙しい人にピッタリです。



継続は健康なり!



ランニング特集

定期連載

中止が続いていたマラソン大会なども昨年の秋頃から各地で開催され、下野市でも3年ぶりに南河内一周駅伝が開催されました。また大会に出て走りたい、またはコロナ禍でスポーツを始めた方もいると思いますが、多くの方が「続かない」という難題に当たります。

ランニングを始めた人の継続率は6ヶ月後に続いていた人が32.0%というデータもあります。他のスポーツに比べて必要な場所や道具を必要としないのに、なぜ続けるのが難しいのか、継続のポイントを2つご紹介します。

POINT①…好きに走る

自分一人のできるスポーツなので、自由に走りましょう!!まずは週1回10分をランニングに使える時間が確保できるのであれば十分継続できるチャンスがあります。10分間ずっと走る必要はありません。一つの例ですが、最初の2分走って次の2分を歩く、この繰り返しで最後は走って終わるようにしましょう。6分のランと4分のウォークでゆっくりでも1kmちょっと運動したことになります。走る速さも息が切れない程度で結構です。

ポイントは最後を走って終わることで、達成感が大きく変わります。歩いて10分を終わるよりも最後走って終わることで次への意欲に繋がります。

POINT②…距離ではなく時間で目標を立てよう

よく月間〇km走ったということが話題になりますが、距離で目標を立てると限られた時間で達成するためにペースが速くなり、

キツくなって嫌になったり怪我をして続かないことがあります。運動できそうな隙間時間を探して、まずはその時間に無理のない分だけ運動してみましょう!

ここでのポイントは一週間毎に計画を立てることです。月間で考えてしまうと積み上げた数字が大きくなり、やる気が萎えてしまいます。その週で計画するため、予定の変更も起こりにくく継続がしやすいと思います。

今回のポイントはランニング用の高性能時計などは必要ありませんので、取り入れやすいと思います。季節や天候によっては外で出来ないこともあります。トレッドミルでも変わらない効果があります。上手に継続するためにリフレのトレッドミルやマシンを活用していただけたらと思います。

以上の2つのポイントを参考にして、無理のないようウォーキングやランニングを続けてみてください。

身体が変わらない人の 共通点

なぜ筋肉がつかないの?



トレーニングやダイエットを行っていて、「筋肉がつかない」「全然痩せない」等の理由で悩んだことはありませんか?身体づくり、シェイプアップというのは正しい知識で行わないと、体調を崩したり、ケガをしてしまったりすることもあります。今回はそんな身体づくりのためにやってしまいがちなものを紹介します。

①毎日トレーニングをしてしまう
(休養が取れていない)

今現在トレーニングを日常的に行っている人の中で、トレーニングが日課になっている人もいます。しかし、筋肉というのはしっかりと休養を取ってあげないと大きく強くなりません。それどころか休養が足りないと筋肉が分解され減少してしまう場合もあります。トレーニングをした日は最低でも7時間は睡眠をとるようにしましょう。

毎日トレーニングを続けることで関節や靭帯にも負荷がかかるので、関節炎等を引き起こしてしまう場合もあります。鍛えた部位は4,5日ほど間を空けてからトレーニングを行いましょう。

②筋肉をしっかりと刺激できていない

筋肉というのは、伸縮性があるので、伸ばす、縮める動きをしっかりと行わないと筋肉にとっていい刺激にはなりません。なので、関節の動く範囲、「可動域」を大きくしていく必要があります。簡単に説明すると、スクワットの時にしっかりとしゃがめていない、ベンチプレスを行うときに胸の高さまでバーを下ろせていない、ダンベル等を下げるときにしっかりと肘が伸びるまで下げられていない等が挙げられます。

その他にも、マシンを使用する際に音が出る人は、反動を利用している場合が多いので、負荷が途中で抜けてしまったりします。負荷が一瞬抜けた状態からまた負荷が急にかかると、関節に掛かる負担が多くなるためケガの原因になり、血圧が高くなりやすくなります。トレーニングの時は、可動域を意識するようにしましょう。

③栄養がしっかりと摂れていない

筋肉の成長には多くのエネルギーを必要とします。自分が一日に消費するカロリー量より多くのエネルギー摂取が必要になります。例えば、基礎代謝が1500kcalで一日の運動量が多くない人は消費カロリーが大体で約1900kcal位なので、最低でも2000kcalの栄養摂取が必要になります。しかし、揚げ物やスイーツといった脂の多い物を多く摂取してしまうと体脂肪が増えすぎてしまう為、注意しましょう。

基本的には炭水化物とタンパク質をしっかりと摂取し、脂質は少なくしていくのがオススメです。

以上3つが、筋肉のつかない主な原因になります。

筋肉が思ったようにつかないと感じた人や、項目に当てはまる人は思い切ってトレーニングの内容を変えてみてはいかがでしょうか? トレーニングや栄養摂取の相談はトレジムスタッフに気軽にお尋ね下さい。