

Fit! LAFIT!

「タイガースフィットネスクラブ ラフィット」の
インストラクター・柳田さんによる、運動に関する豆知識コラムです。
毎日の健康づくりのヒントにどうぞ。

今回のテーマ

眼精疲労と姿勢



不良姿勢が目の疲れや肩こりの原因に

パソコンやスマホ操作、読書、細かい作業などの後に、目の疲れを感じたり、肩こりや頭痛の症状が出たりすることはありませんか。画面や手元に集中してしまうことで、気づかないうちに姿勢が悪くなり、猫背やストレートネック(本来はカーブしている首の骨が真っすぐになった状態)になっている可

性があります。

姿勢が前に傾くと、約5〜6キロの重量がある頭を首や肩で支えることに。その結果、筋肉が緊張して首や肩がこり、腰痛を引き起こす場合もあります。さらに血流も悪くなるため、疲れ目や頭痛を強く感じるようになるのです。

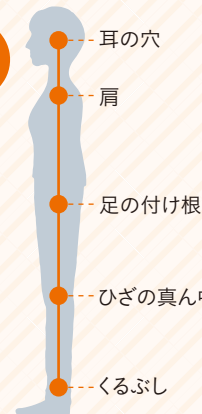
普段から意識して、きれいな姿勢を身につけよう

きれいな立ち姿勢とは、くるぶし、ひざの真ん中、足の付け根、肩、耳の穴が一直線に並んでいる状態。座り姿勢では、足の付け根、肩、耳の穴が一直線に並ぶのが理想的とされています。

普段からきれいな姿勢を保つことを意識

すると、多少は不調が改善できます。それでも姿勢が崩れていると気づいたときは、肩を上下させたり回したりして緊張をほぐし、正しい姿勢に戻しましょう。何度も繰り返すことで、自然ときれいな姿勢が身についていきます。

立ち姿勢



座り姿勢



毎日の簡単エクササイズで不良姿勢を改善

運動を習慣化させることも大切。上半身を支えているお腹や腰、背中を動かして、姿勢を真っすぐに保つ筋力を高めましょう。手軽にできるエクササイズを紹介します。

- ①肩の真下に手が、足の付け根の真下にひざがくるように、四つんばいになる。
- ②腰が反ったり背中が丸まったりしないように注意して、背中を真っすぐに保つ。
- ③おへそを内側に引き込むようにお腹に力を入れ、お腹と腰で体を支える。

余裕がある人は、③の体勢で対角の手と足を持ち上げて体が一直線になるようにすると、さらに効果的です。持ち上げる手足を左右変えて繰り返してください。

下記の「Wellness PLUS」ウェルネス動画では、格闘技のポーズと足の筋力トレーニングを組み合わせたエクササイズを紹介しています。ぜひチャレンジしてみてください。



柳田 浩志 さん

- PHIピラティスマットI&II インストラクター
- MOSSA Group Fight/MOSSA Group Power 認定インストラクター

タイガースフィットネスクラブ ラフィット

最新のマシンが並ぶジムエリアのほか、大小3つのスタジオ、プール設備がそろったスポーツクラブ。駅近で通いやすいのも魅力。

9:30~22:00(土曜は~21:00、日曜・祝日は~19:00)左記以外の時間はセルフジム営業。/月曜休(祝日の場合は営業)

☎0798・40・5050 📍阪神甲子園駅下車すぐ

📍西宮市甲子園七番町1-27

🌐 <https://wellness-h-fitness.com/>



WEBでは体操動画を公開中!

「Wellness PLUS」
ウェルネス動画は
こちらから



Information

ジムエリアの24時間営業がスタートし、深夜・早朝時間帯も利用できるようになりました。ジムやフィットネスが初めての方でも安心して始められるように、見学や1日体験もあります。運動しやすい今の季節にぜひ始めてみませんか!