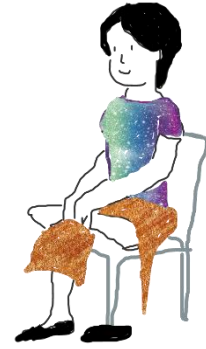


体の変化に気づいていますか？⑤お尻が硬くなると

Just do it★会議中にできるお尻のストレッチ

椅子に座った姿勢で、右の太ももの上に左足をのせてください。少し、上体を前に傾けてみましょう。

お尻の筋肉が伸びているところで10秒キープ。行儀が悪くても、向かい側に座る人には気づかれませんが、



*片足あぐらでお尻の伸びを感じましょう

★痛みのある方は無理して行わないよう、ゆっくりはじめましょう。

さて、いきなりですが、自分のお尻の形がどうなっているか、最近、見ましたか？他人のお尻は目に入ることはあるかもしれませんが（見過ぎは違法ですが……）若い頃と比べて、どうでしょう。

重力に負けて下がっていませんか？お尻の場合は「垂れる」という表現ですね。ピタッと腰で履いていたデニムが、妙なゆとりが出ていたり、別のところがパツパツだったり、あまりの変化に衝撃を受けることもあるかもしれません。



お尻の形が崩れる原因は運動不足と姿勢の悪さ、といわれます。

座っているときは**お尻の筋肉は休んでいる状態**です。座っている時間が長ければ長いほどお尻の筋力は低下し、形が崩れる原因になります。また、足を組む癖のある方は、骨盤がゆがみお尻のバランスを悪くします。

一見すると柔らかそうなお尻ですが、全身の中でも大小さまざまな筋肉が存在し、コリやすい場所でもあります。お尻の筋肉の硬さは、下半身のたるみだけではなく、**冷え性や身体の不調にも密接に関係します**ので、ストレッチでやわらかくすることは大切です。

●腰の疲労感の改善

お尻は、**腰椎を守るクッション**の役目もありますので、お尻が硬くなると、立ったり座ったりするたびに腰椎に直接衝撃が響き、腰痛を招くことにもなりかねません。腰回りからお尻の深部にかけて、しっかり伸ばしましょう。

●股関節の柔軟性の向上

お尻の硬さは、**股関節の硬さにも直結**します。つまり、お尻のストレッチができれば、股関節周りを柔らかくし、下半身の疲れやむくみの軽減にもつながります。



●仕事中は、椅子にできるだけ深く腰掛け、骨盤を立てて座ることを意識しましょう。

お仕事の疲れは、体のあちこちにも現れます。ケアできるのは自分だけですので、早めに変化に気づき、体にイイことは、どんどん取り入れていきましょう。

執筆者：菊池 希代江

プロフィール：東京出身。保健師。

病院および健康保険組合、事業所の保健師として、

ヘルスケア支援を行っています。