

よこた内科クリニック通信 Vol.21

日中と朝・晩の気温の差が少し感じられていますが皆さん
いかがお過ごしでしょうか？よこた内科クリニックです。

体を動かしてみませんか？



今年はかなり遅い梅雨入りとなりそうですね。体を動かしたくても、雨が降るとなかなか運動しづらいですね。

そんな時は、家で出来るストレッチしてみませんか？
運動は血糖コントロールを行う上でもすごく重要な役割をしています。

日常生活の中でできるストレッチ運動 ～タオルを使って体側を伸ばす運動～

監修：田村好史
順天堂大学大学院医学研究科
代謝内分泌科学・スポーツロジセンター
准教授

体側にある腹斜筋は、内臓の保護や寝ている状態から体を起こすために使うだけではなく、姿勢維持の役割も果たしています。上半身をまっすぐに保ち正しくストレッチするために、今回はタオルを使ったストレッチ運動を紹介します。まずタオルを体の後ろに回し、右腕を上にして左腕を下にして両端を握ります。そのままタオルを右手で上に引っ張りながら体をゆっくりと左側に倒し右の体側を伸ばします。最も伸ばした状態で20秒姿勢を保持したら、ゆっくりと元に戻します。左右1セットで5セット程度行いましょう。

