



北スポだより



No.99

7月号 担当 伊藤

いつも北地区スポーツセンターをご利用いただきありがとうございます。暑い日が続いていますが、いかがお過ごしですか?外出自粛の影響で家で過ごす時間が増えた方もいらっしゃるかもしれません。今回は家でもできる健康法の

筋膜リリース

についてご紹介します。

筋膜リリースとは

筋膜とは、筋肉を包んでいる薄い膜です。具体例を挙げると、鶏もも肉の鶏皮と肉の間にある薄い半透明の膜です。この筋膜は、ボディスーツのように全身を包んでいます。

筋膜はコラーゲンからできた柔らかい膜ですが、デスクワークを続けたりなど長時間同じ姿勢でいると筋膜が硬くなり滑らかに動かなくなることがあります。それが運動パフォーマンスの低下、柔軟性の低下、肩こり、むくみなどを引き起こす原因になります。硬くなった状態を、器具やストレッチなどによって解きほぐすことを筋膜リリースといいます。

効果

運動パフォーマンスアップ

柔軟性アップ

血流促進

こりの改善

疲労回復

裏面へ続く



方法

フォームローラー

ストレッチポール

テニスボール、ゴルフボール

上記の道具を使って、**疲れを感じた部分に当てて体重をかけながら3〜5往復転がします。**おすすめは凹凸があり、効率よく筋膜リリースできるフォームローラーです。また、運動が苦手な方や仕事で忙しい方でも短時間でできます。足裏など部分的にしたい方は、テニスボールなどの柔らかくて小さいボールを足裏で転がすだけでも効果があります。

運動前にすると、パフォーマンスや柔軟性がアップして、運動後にすると、疲労回復がスムーズになります。

きつい運動をするわけではないので、気軽に始めることができます。

外出ができなくてストレスが溜まった時に気分転換もかねていかがでしょうか？

