

「胸椎主体に曲がってくるタイプ」の可能性が高く、また、はじめにお尻から壁に触れる人は、「腰椎主体に曲がってくるタイプ」の可能性が高いと言えます。

自分のタイプがわかったところで、タイプ別の運動を含めて園部俊晴氏の「体幹の柔軟性を維持するためのエクササイズ」をご紹介します。

### 1、「体幹の側屈運動」

共通エクササイズ。椅子に座ってできるだけ脚を開き、足の裏にしっかり体重をのせます。そして、左右交互に体幹の側屈をリズムカルに30秒間繰り返す。背筋を伸ばした状態でわきを気持ちよく伸ばすのがポイントです。



### 2、「座位での骨盤前傾運動」

椅子に座りできるだけ脚を開き、足の裏にしっかり体重を乗せ、みぞおちを上前に上げるように腰椎を反らせます。この運動をリズムカルに30秒間繰り返します。みぞおちを上下に動かすことがポイントです。腰椎タイプエクササイズ。



### 3、「胸椎を伸ばす運動」

背もたれに胸椎部分が当たる様に椅子に座り、この部分を支点に胸椎を反らせます。この時に、腕も一緒に反らしましょう。背もたれに当てる背中部分は、最も心地よい部位で行うのがポイントです。

上記のQRコードは、園部俊晴氏のエクササイズの動画です。その他、沢山のエクササイズがありますので、参考にしていただければと思います。

また、歩くことはそれだけでエクササイズになります。その重要性はとて高く、毎日の生活で正しい歩き方を身に付けることが大切です。また、歩く距離（1.5km以上）や習慣化も大事になります。次月号では、股関節が硬くならない、股関節を伸ばす正しい歩き方などを紹介したいと思います。

## 幸せホルモン セロトニン

理学療法士



運動によって分泌が促進されるホルモンの一つにセロトニンがあります。セロトニンは精神を安定させ、幸福感・心地よさを得られることから別名『幸せホルモン』と呼ばれています。セロトニンが不足すると、やる気や意欲の低下、ストレス、疲労、うつ症状や不眠を引き起こすリスクが高まります。

セロトニンは、運動の中でも散歩やジョギング、スクワット、自転車運動、呼吸など一定のリズムを繰り返す運動で分泌を促すことができます。運動する時間は、分泌がピークとなる20～30分ほどが良いようです。

セロトニンは運動等の刺激により私たちの体の中で生成されますが、その材料として必須アミノ酸のひとつであるトリプトファンとビタミンB6が必要です。トリプトファンは大豆製品、乳製品、米など穀類、ゴマやピーナッツ、卵、バナナなど、ビタミンB6は玄米、バナナ、サツマイモや赤身の魚、ヒレ肉、ささみなどに含まれています。

## 今月のスタッフのコメント

### お題 好きなスポーツ選手は？

介護職

K.I



#### 梁選手・大谷選手

スポーツの世界ではメジャーリーグの大谷選手が有名で私も好きな選手ですがそれと同時にやはり地元のスポート選手でベガルタ仙台の選手が好きです。具体的には昨年引退した梁選手が好きでずっと応援していました。

歯科衛生士

Y.K



#### 石川佳純選手

私の好きなスポーツ選手は、引退された卓球の石川佳純選手です。競技での強さも素敵ですが、熱い一面と、冷静さを両方持っている所や、普段の明るく気さくな姿も魅力的だと思います。