

エントランスで ろっ骨体操

吸う息が肝心!!

エントランスイベント提案者 高田

運動しなければいけないのはわかっているけど...

足腰に不安があるから
痛くて手が上がらないから
できない。

そんなお声から椅子に座ったままできる
ろっ骨体操をエントランスで行っています。
どなたにもできる簡単な動きばかりですが
やってみると、あら不思議！
手が上がる、腰の痛みが消えた、
首がよく動くなどお声をいただいています。



なぜそうなるの？

人間のろっ骨1本1本と背骨の一つ一つはそれぞれがしっかりジョイントしています。そしてろっ骨は肺を包み込んでいます。努力して息を吸いながら動くことで、ろっ骨が膨らんだりしぼんだりして、背骨を刺激し、ひずみを取ってくれます。さらにその周りの筋肉の並びを整えコリを取ります。

背骨、ろっ骨を含む体軸骨格を整えると、肺をはじめ様々な内臓の機能が元気になるだけでなく、全身を巡る血流が増えます。

おうち時間が増えた今、ふと気が付いた時、お風呂につかっている時、いつでもいいので、肺を風船のようにしっかり膨らませるつもりで、深呼吸してみましよう！

日経Goodayろっ骨エクササイズでゆがみ取り

<https://gooday.nikkei.co.jp/atcl/report/15/061900023/?cs=pk>

NHK 爽快!楽々体操

<https://www.nhk.or.jp/osaka/gko/rakuraku/index.html>