

近年の高齢者の趣味として

を10回程度繰り返す

男性はゴルフや釣り、女性は
読書や手芸、ガーデニングや
生け花などの人気が高いよう
です。こうした趣味を長時間
続けると、手に疲労がたまつ
たり、関節や筋肉に痛みが生
じることがあります。

今回は疲労や痛みの予防と
して、自宅で簡単にできる
「手首の運動」をいくつか紹
介します。

①両手の指を組んでゆっくり
と手首を左右各10回程度回
す

②握って開いて、グー、パー
す

技あり!

ほねつぎの 健康術

33

③親指を除く指4本を反対の
手のひらで甲側に反らし、
前腕の筋肉を10秒程度伸ば
す

④指を開いて手首を10秒程度
前後に振る

——以上です。

運動をする際はいすに座
り、自分のペースで行うこと
をおすすめします。

これら手首の運動は血行が
良くなり、全身の緊張緩和に
もつながります。

また、手のひらを親指で押
したり、指を1本ずつ反対側
の親指と人さし指で挟むよう
に押したりすると自律神経を
整える作用があります。

最近の研究では体をさほど
動かさない趣味でも、続ける

趣味の後は手首運動

ことで心身がリラックスして
健康維持に効果があるといわ
れています。楽しみながらス
トレスが軽減できるのであれ
ば、日常生活にどんどん取り
入れて健康管理に生かしてみ
てはいかがでしょうか。

(高山訓正)

問い合わせ先=公益社団法人 日本柔道整復師会 03・3821・3511(平日午前10時~午後5時)FAX03・3822・2475

II 次回は9月12日掲載予定

