

疲れをためないセルフケア

～ストレッチとツボ押しでリフレッシュ～

自宅にいる時間が長くなると、いつものように運動できない、慣れないリビングで勉強やパソコン作業を行うなど、長時間同じ姿勢で過ごす時間が増え、首や肩などの不調、脚の「冷え」や「むくみ」といった悩みが多くなります。そこで、資生堂グローバルイノベーションセンター白土より自宅で簡単にできるケアをご紹介します。



資生堂グローバルイノベーションセンター
主任研究員
白土 真紀(しらと まき)

運動や栄養、リラクゼーションなど、健康科学をもとにした美容ソフトの開発、化粧行為による五感刺激が心身に及ぼす影響や、運動などの生活習慣に関する研究などが専門。S/PARK Studio マネージャーを兼務。博士(健康科学)、日本体力医学会認定健康科学アドバイザー。

同じ姿勢を長時間とると身体の不調がおきやすくなります。そこで今回は、椅子に座りながら出来る、簡単ストレッチと、ツボ押しをご紹介します。意識的に数時間ごとに身体を動かすことで、身体の緊張をほぐし気持ちまでリフレッシュすることができます。集中しているとタイミングを逃しやすいので、お手洗いや昼食の前後の時間など、ご自身が必ず行う習慣のついでに実行するといいでしょう。

1. 身体を動かしてリフレッシュ！簡単ストレッチ&筋肉ほぐし体操

★効果的なストレッチを行うためのポイント★

- ① 反動をつけずにゆっくりと伸ばす
- ② 無理をせず気持ちよく伸ばす
- ③ ゆったりとした呼吸を続ける
- ④ どこが伸びているか意識する
- ⑤ 全身をバランス良く左右均等に伸ばす

【首や肩が気になる方向けストレッチ】

①

肩の上げ下げや肩回しをゆっくりと数回繰り返し、首筋や肩の筋肉を緩めます。



②

肩から首筋を伸ばします。伸びている側の腕を下ろし、肩が上がらないようにします。左右のどちらも行います。



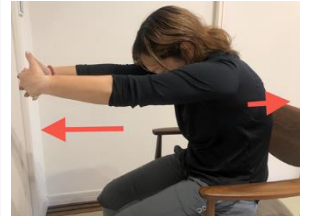
③

手を後ろに引いて胸を張り、胸の筋肉をストレッチします。机やイスにつかまって伸ばすとやりやすいでしょう。



④

胸と手がなるべく離れるように、背中を丸め、手を前に伸ばし、背中側の筋肉をストレッチします。



【足の「むくみ」や「冷え」が気になる方向け筋肉ほぐし体操】

①

イスに腰をかけ軽く脚を組みます。上側の脚のふくらはぎが、下側の脚の膝にうまくあたるようにして、上側の脚を上下に動かしてふくらはぎの筋肉をほぐします。脚を取りかえて同じことをします。



②

上側の足首をゆっくりと曲げたり伸ばしたりします。足首をゆっくりと大きく回すのも効果的です。脚を組み替え反対側も同じようにします。



③

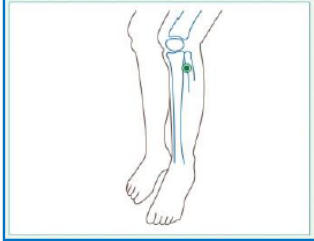



イスに浅く腰掛け両腕を組み、膝の上へのせ、体重をかけます。上半身の重さを負荷にしてゆっくりとかかとの上げ下げをしふくらはぎの筋肉を動かします。



2. 脚元の「むくみ」「冷え」が楽に！簡単ツボ押し方法

同じ姿勢での長時間のデスクワークなどで、筋肉の収縮活動がしっかりと行われないと、血液やリンパの流れが滞り、細胞組織の間に余分な水分や老廃物がたまり、冷えやすくなったり、むくみやすくなったりします。気になる時は、筋肉を刺激するマッサージや運動の他、ツボを刺激するだけでも脚が楽になります

【“手”だけで出来るツボ押し方法】

脚のむくみ	脚のむくみ&冷え
 <p>ツボのを見つけ方 すねの骨をすりあげて、指が止まったところから外側に向かって指2本目のくぼんでいるところ</p>	 <p>ツボのを見つけ方 内くるぶしの上から指5本目のところ</p>
 <p>両手の親指を重ねて押す</p>	 <p>すねをつかむように親指で押す</p>

番外編

日中、定期的にストレッチなどでこまめにセルフケアすることに加えて、入浴後のご褒美ケアとして、足裏マッサージもおすすめです。

【入浴後に足裏マッサージで気持ちまでリフレッシュ】

脚は思った以上に疲労が蓄積しています。フットマッサージは、そんな疲れをほぐすために効果的です。ボディークリームを使って入浴後の温まった足裏をマッサージすると、全身の血液循環を促し、老廃物の代謝を早めます。また、疲れも癒やされリラックスできる上、翌日、脚がすっきり軽くなっていることが実感できます。ボディークリームは、自分の好きな香りやテクスチャーを選ぶと、楽しくマッサージを継続できるのでおすすめです。



■「いまだから大切にしたい、毎日のこと。」ウェブサイト

<https://corp.shiseido.com/jp/company/announcement/>

「いまだから大切にしたい、毎日のこと。」ウェブサイトでは、外出が制限されるこの時期に、「ボディケア」「スキンケア」「メイクアップ」といった、毎日簡単にできる美容情報から、「食」「読み物」「メッセージ動画」など、ご自宅で気持ちよく健やかに過ごすための、資生堂が発信する幅広い情報を掲載しています。

【ご参考】

参考商品		
ボディ用クリーム	ボディ用クリーム	ボディ用クリーム
<p>SHISEIDO ボディーケア ファーマーリング ボディークリーム</p> <p>参考小売価格 4,950 円(税込)</p> 	<p>SHISEIDO フューチャーソリューション LX トータル Rボディークリーム</p> <p>参考小売価格 14,300 円(税込)</p> 	<p>ばら園 ローズボディークリーム RX</p> <p>希望小売価格 1,650 円(税込)</p> 
ボディ用クリーム	ボディ用クリーム	
<p>ハンド・尿素シリーズ 尿素配合ボディミルク</p> <p>オープン価格</p> 	<p>モイスト ボディークリームUR</p> <p>参考小売価格 880 円(税込)</p> 	

※お客さまからのお問い合わせは「資生堂お問い合わせ先 フリーダイヤル 0120-81-4710」でお受けしています。