

血流を良くする『筋膜ケア』で いつも笑顔で「抱っこ」!

ミルクを飲ませる時、寝グズって泣いた時、
買い物やお散歩など、文字通り“一日中”子どもを
抱いている気分になる1歳児のママ。
どんな時にも笑顔で「抱っこ」してあげられるよう、
ママも体のメンテナンスに取り組みましょう。

日本ハグ協会会長
高木さと子さん

誰にもできる簡単なコミュニケーション「ハグ」とコミュニケーションを合わせた「ハグニケーション」を提唱。企業、団体、家庭に向けてさまざまな講演活動やイベントをに組み組んでいる。自身も15歳と13歳の男の子のママ。



1日の多くの時間を「抱っこ」されて過ごす1歳児。いくら小さな体とはいえ、毎日続くことなのでママの負担は少なくありません。とはいえ、子どもはママの優しい腕に抱かれてこそ安心するもの。「体が痛いから」といって、「抱っこ」をしないわけにもいきません。ですから、ママ自身が体のメンテナンスをすることが大切です。

そこでおすすめしたいのが、現在、第2の筋肉として注目されている「筋膜」にアプローチする『筋膜ケア』。筋肉の周りに網目状に張り巡らされている「筋膜」は、通常、柔らかくしなやかなのですが、疲れやストレスが溜まると周囲の血流を悪くし、コリや疲労の原因となります。長時間同じ姿勢を続ける「抱っこ」も、上腕部の「筋膜」に負担がかかりますので、毎日しっかりとコリをほぐし、疲れや痛みの元を取り除くようにしたいものです。30秒でできる簡単な筋膜ケア方法を紹

介しますので、ぜひ一度試してください。

まず初めに右腕でガッツポーズをします。そして二の腕の下側の部分に、左手の手のひらをピッタリとつけて、引っ張るように引き下ろします。筋肉の周囲で癒着した「筋膜」を、ゆっくりと剥がしてあげるイメージです。続けて、わきの下、わきの周りをもみほぐします。わき腹のウエストの位置も引っ張ってみましょう。最後に腕を高く上げ、手首からウエストまでのラインをなで下ろします。左腕も同様にしてください。

血流を良くすることでコリをほぐす『筋膜ケア』は、子育ての合間に簡単にできるセルフメンテナンス。体がほぐれると心までほぐれ、優しく子どもに接することができますよ。

