生涯現役だより

創刊2024
2024年2月号
0002

お陰様で1月17日に、ジムは開業6年目を迎えました。
この場をお借りして、改めて感謝申し上げます。
本年も強い探究心を持ち、身体ケア・トレーニングの最前線を走り続けたいと思います。
1ヶ月前の話となりますが、正月の家事、育児、トレーニングの疲労が重なり古傷の坐骨神経痛を発症しました。4日後の1月8日にハーフマラソンのレースを控えていましたので、「湿布・痛み止め薬・電気・マッサージ・安静」とガイドライン通りの処置を試してみますが、治ることはなく、就寝中も強い痺れがあり、スタート直前まで痛みと痺れがありました。
直前まで棄権を考えていましたが、試してみたい仮説があったのでスタートしてみました。ジムで実施している姿勢改善を走りながら行った結果、5km あたりで仙腸関節がハマる感覚があり、痺れがなくなり、ゴール以降は痛みと痺れが完全に無くなりました。私の仮説では、骨格筋の痛みや不具合の原因の90％は姿勢の歪みと脳の思い込みであり、その歪みを改善し脳をアップデートすることで改善できるということです。
普段からよくケアしている身体なので不具合を感じる時は少ないですが、そんな時はジムで実施している事を心がけていきたいと改めて思いました。

身体の四季折々

特に冬季期間は外出機会が減るかと思います。活動量が減ることで、細胞の代謝活動も減るので、以下の点に気を配っていただければと思います。

①1日1回の発汗習慣　②筋膜リリース
③1回10～17秒かけ息を吐く腹式呼吸　④壁を背にして立ち、姿勢の確認

発汗　筋膜リリース　呼吸　姿勢

小島の鍛錬

1日の身体ケアルーティン

①
筋膜リリース
スティックサイズ
（姿勢改善）

②
有酸素運動で発汗
（細胞の代謝活動）

③
筋膜リリース
ストレッチ全身系
（疲労回復）

①朝の活動はじめ、筋膜リリースやスティックサイズを行うことで毛細血管を広げ、筋肉と関節の動きを良い状態にし、日中の活動（メインとなる”仕事”や”家事”などの有酸素運動を指します）のパフォーマンスUPに繋げます。

②有酸素運動（日中の活動）は、全身の細胞代謝を促します。腸、腎臓、脳を良い状態に保つ為にも有益です。代謝中の水分補給もお忘れなきよう！

③日中の活動後は、関節可動域の維持向上と疲労回復の目的で筋膜リリースやストレッチを実施します。朝と夜に①、③を実施してみてください。
こちらのサイクルを継続することで、細胞の良い状態を保ちます。

健康岩塩習慣

ヒマラヤ山脈、標高5000mの地下資源ルビーソルト。
その抗酸化作用は、イソジンうがい液を透明にするほどです。天然資源でこれほどの抗酸化力を持ったものは見たことがなく、2年前より飲食、入浴鼻うがい、洗顔で愛用しております。抗酸化には特に拘りを持ち、皆様に良い品をご紹介できればと思います。

発汗対策に！

バスソルト
4,180円（税込）

花粉症対策に
鼻うがい！

飲食用
660円（税込）

StickCharm