

## すういてい～健康グッズ

ポリテクセンター茨城の太田先生より紹介を受けました高度ポリテクセンターの梶原と申します。太田先生とは、ポリテクセンター滋賀で新人から4年間を共に過ごし、仕事はもちろんですが、特に体脂肪率を競い合っておりました。「最近ヤバいんじゃないん？ 運動しにいこーか！」というノリで一緒にスポーツクラブに通っておりました。しかし運動をすることより励んだことは、運動後のビールや焼肉で、その後、さらに盛り上がりました。お腹と背油が… 太田先生は、大分元の体型に戻っているようですが、私は、消費できずに着々と蓄えております。そんな私ですが、健康には気を使っているつもりです。

- ・スポーツクラブの会員となった（お金がもったいないから通うという環境づくり）
- ・インラインスケートをする
- ・職場で、週一回激しいバドミントンをする（バドミントンというより、ただ汗をかくため）
- ・体脂肪に効くということでヘルシアを飲む
- ・携帯二ガリを買った（ダイエット効果に根拠がないというニュースでガックリ）

などとしているのですが、なかなか効果ができません（即効性がない？）。

そして、最近、即効性のある健康グッズと出会ったのです。私は、業務でパソコンを使うことが多く、集中しなくてもなぜか腰や肩が固まって、たまらなくなってしまう。そのような時、どうしますか？今までの私は、

- ・マッサージをしてもらう
- ・クロールで泳ぐ
- ・家電屋さんでマッサージ椅子の体験巡りをする

ということで凝りを解消しておりました。

そんな時、スポーツクラブで出会った、ストレッチポール(写真)という必殺グッズです。その上でいろいろな



動きをすることによって、肩、腰凝りの症状を改善することができたのです。私が使っているものは円柱を半分にした形をしております。普段の使い方として、写真のように、その弧の部分を上にして床に並べ、後頭部からお尻まで背骨に沿う状態で上に乗ります。そして、手を床に這わせて動かしたり、足を開いたりします。ストレッチポールの弧の部分の部分が背骨に食い込み、さらに手と足の動きで深層部の筋肉をほぐせます。いろいろな動きを10分くらい行い、直接床に寝てみると腰、肩が床に密接し、そのまま寝てしまいそうなくらい気持ちが悪くなります。これぞ、1人でできる凝り解消グッズです。また、姿勢や体の歪みを改善できるらしく、COREリセットとも呼ばれています。COREリセット後は運動の効果もあがるらしいです。機会がありましたら、体験してみてください。個人差はあるらしいのですが私にとっては非常にありがたい健康グッズです。

ということで、今回は、ポリテクセンター滋賀の大岡先生です。大岡先生は私の先輩で、公私共に大変お世話になっております。ドライブや飲み会はとても楽しかったです。新しい家族も誕生したということで、あたたまる話をよろしくお願ひいたします。