

10月



健康豆知識

背中が床にベタッと吸いつく 「のび〜るリセット」



～「乗る前」と「降りた後」の体の軽さ、試してみませんか？～

令和8年10月1日発行

我孫子市民体育館

【監修・構成】

フクシ・エンタープライズ

～その背中、休めていますか？日常に潜む「隠れガチガチ」の罠～

デスクワークやスマホ操作が続く毎日で、私たちの背中には常に想像以上の負担にさらされています。

腕の重み（約5kg）を毎日支え続けている 両腕の重さはボウリング球1個分（約5～6kg）。

背中中の筋肉は、この重荷を休むことなくずっと引き揚げて支えています。

知らず知らずのうちに「背中が浮いた緊張状態」に 姿勢の崩れや長時間の緊張により、
背中中の筋肉や背骨まわりがガチガチに固まり、リラックスできない状態が続いています。

放置するとコリや重だるさだけでなく、

呼吸の浅さや自律神経の乱れにもつながってしまうこの背中中の緊張……。

—— そこで、ストレッチポールの出番です！ ——

ストレッチポールを使うことで、日常では解放されない「背中中の緊張」をリセットし、
本来のしなやかな状態を取り戻すことができます。



＼ 乗るとどうなる？ ／

背中が無重力状態になる理由

ポールに乗って、腕をだら〜ん

ポールに身をゆだねて腕を開くだけで、胸が自然と
広がり、ガチガチに固まっていた肩甲骨が本来の
位置へフワッと浮き上がります。

「束の間の無重力」で緊張が一気に抜ける！

普段ずっと支えていた「腕の重さ（約5kg）」から
背中が解放され、身体がリラックスモード（副交感
神経）へ切り替わります。

降りた瞬間、背中が床にベタッと吸いつく！

背骨や背中中の筋肉の余計な力が抜け、まるで床へ
溶け込んでいくような「ペタ〜ッと密着する驚きの
体感」が得られます。



使い方は超シンプル！

の っ て ゆ れ て お り る だ け

① のる（1分）

お尻をのせて、そのままパタンと仰向けに。
膝を立てて深呼吸！

② ゆれる（3分）

腕を床につけたまま、ゆらゆら揺れて背中をほぐす
だけ！

③ おりる（1分）

床にスッと降りると…「背骨がペタ〜ッ！」と吸い
つく快感へ！

＼ ウエア販売会にて同時開催！ ／

「ケアグッズ」体験コーナー

「背中ペタ〜ッ！」の吸いつく快感、
ちょっと試してみませんか？

- ・ 日時 10月29日（木）～11月1日（日）
- ・ 時間 9:00～20:00（最終日は17:00まで）
- ・ 場所 我孫子市民体育館 サブアリーナ

年に一度の健康チェック！

我孫子市では特定健診を行っています。
ぜひ、この機会に特定検診を受診しましょう！

- ・ 健診名
- ・ 対象者
- ・ 健診内容
- ・ 実施期間
- ・ お問い合わせ

我孫子市特定健診

我孫子市国保に加入の40歳～74歳の方
身体測定・血圧・尿検査・血液検査など
令和8年6月～翌年1月末日

我孫子市健康づくり支援課（保健センター）
☎ 04-7185-1126

