

いつまでも 若々しく魅力的に 歩き続けるために



亀田スポーツ医科学センター 宮本瑠美

第4話 ^{からだ}ストレッチでしなやかな身体を 手に入れよう！

今回は、皆さんご存知のストレッチをご紹介します。ストレッチはスポーツ選手や部活動に励む学生さんだけでなく、デスクワークや力仕事の方、80歳以上のご年配の方など老若男女すべての方にとって非常に重要な運動のひとつです。手軽にできる運動ですので、是非生活に取り入れしなやかでハツラツとした身体を手に入れてください！

まずは、ストレッチについて復習をしてみましょう。ストレッチ(ストレッチング)とは、英語で“Stretch: 伸ばす”というように筋肉を伸ばし柔軟性を高める運動です。ストレッチには、反動をつけずに行う“静的ストレッチ”や反動をつけて行う“動的ストレッチ”など様々な種類がありますが、いずれの方法にしても、ストレッチを行うことで、表1のような効果が期待できます。ストレッチの最も大きな効果は、筋肉を伸ばすことで筋肉が付着している関節がスムーズに動くようになることです。例えば、スポーツ選手が練習や試

ストレッチの効果 [表1]

関節の動く範囲(可動域)が広がる	可動域が広がり動作がスムーズになることで筋肉や筋付着部への負担が減り怪我の予防になります。
筋肉の緊張を和らげる	筋肉が柔らかくなることで、血液循環がよくなり疲労の回復に繋がります。
リラクゼーション	心が緊張していると、体に自然に力が入り筋肉が硬くなります。ストレッチで筋肉を伸ばすことで、精神的なリラックス効果も望めます。

静的ストレッチの3つのポイント

15秒から20秒をゆっくりじわ〜っと伸ばしましょう！

1. 息を止めない(ゆっくり呼吸する)
2. 反動をつけない(基部を固定してゆっくり引き伸ばす)
3. 力を抜く(リラックスして)

合の前後にストレッチを行うのは、ストレッチによって関節の可動域を広げ、体を効率よくダイナミックに動かせるようにするためです。また、運動後の疲労を回復させる目的でも行います。

このようにストレッチには様々な効果がありますが、ストレッチはスポーツ活動に限らずに、日常生活においても非常に重要です。日常生活では、同じ姿勢や同じ動きを繰り返すことも多く、動きの癖などにより特定の筋肉が硬くなることがあります。筋肉は、使いすぎても使わなさすぎても、硬くなり柔軟性が低下してしまいます。柔軟性が低下していくと、本来動くべきはずの関節がスムーズに動かないため、筋肉が付着している骨や腱が強くなりひっぱられ炎症が起き痛みを引き起こしてしまうのです。さらに、筋肉が硬いと筋肉のポンプ作用がスムーズに働かなくなります。結果的に血液の循環が悪くなり、筋肉への酸素の供給が滞り疲労が抜けられない状態に陥ってしまいます。例えば、長時間のデスクワークで前かがみの姿勢が続くと首や肩がこるのは、首や肩の血液循環が悪くなるためです。そして、そのような姿勢を長期間続けていると、筋が短縮したままになり猫背になってしまいます。つまり、日々の生活にこそストレッチが重要なのです。今回は、日常生活で手軽に取り入れられるストレッチをご紹介しますので、ぜひ行ってみてください。

●立ち仕事が多い方や夕方に足がむくむ方



●前かがみの姿勢が多い方は首・肩を伸ばしてスッキリ！



●座りっぱなしやかがむ仕事が多い方はお尻・腰まわりを伸ばしてスッキリ！



※クリニック5階にあるスポーツ医科学センターでは、40分(1回¥1,030)のストレッチセッションを行っています。

初回体験無料ですので、ご興味のある方は、お気軽に下記までお電話ください。

見学も随時OKです。「亀田ニュースを見て」とお伝えください。TEL04-7099-2345

詳しくはコチラ！

