

生活習慣
改善コーナー

新年事始め～ストレッチ！



立った状態から前屈して、指先が床に届きますか？

体が硬いとケガをしやすと言われる。

ストレッチにより、体の筋肉を気持ちよく伸ばして柔軟性を高め、全身をリラックスさせましょう。

※ケガや病気の症状によっては、ストレッチによって症状が悪化する場合がありますので、かかりつけの医師に相談の上、ストレッチを行うようにしてください。

ストレッチの効果

ストレッチには様々なものがありますが、その効果には、柔軟性の向上や血液循環の改善、リラクゼーション、疲労回復などがあります。ストレッチは大まかに、静的ストレッチと動的ストレッチの2つに分類されますが、いずれも原則として反動はつけずに呼吸を整えながらゆっくり大きく行います。健康増進を目的とした場合、少なくとも週2～3回、できれば週5～7回実施することが望ましいとされています。ストレッチは他の運動に比べて心身への負担が少ないため、主運動の準備運動や整理体操としても行われています。また、上半身のストレッチや立位でのストレッチなど、様々な場所で手軽に取り組むことができます。

やってみよう！立位体前屈(長座位体前屈)！

柔軟性が高いと楽に指先が床に届きますが、体が硬くなっていると指先が床に届きません。

○立位体前屈

床または台の上に立ち、膝を伸ばした状態で上体を前に倒し、呼吸を止めず指先をゆっくり下げていきます。

○長座位体前屈

座った状態で、両膝を曲げずに腰関節から呼吸を止めずゆっくり前屈させます。

※中高年者は、頭を下げることによる転倒の危険があるため、立位より安全な長座位体前屈で行いましょう。



◎ガチガチのあなたへアドバイス！

- ①息を吐きながらやってみましょう！息を吐くことで、体の筋肉の力が抜け、前の方に倒れやすくなります。
 - ②腹筋をやってみましょう！(10回程度)お腹の筋肉が縮まることにより、相反する背中の筋肉が伸ばされ、そのストレッチ効果で、柔軟性が高まります。
 - ③お風呂でやってみましょう！！日の中で、だれもがリラックスできる場所です。筋肉も暖まり柔軟性も高まるため、入浴前より上体を楽に前に倒せるでしょう。
- ※運動能力や年齢により、実施効果には個人差があります。

ストレッチで、リフレッシュしよう！