

私と健康

ストレッチで

1. ストレッチって？

ストレッチとは、端的に言えば「筋肉を伸ばすこと」です。起き抜けにぐーっと体を伸ばすことがあります。これも立派なストレッチの1つです。スポーツの前に行う準備運動と

してではなく、日常的に行うだけでも十分な効果が得られるのです。ストレッチが体にもたらす恩恵は多岐に渡り、直接的には以下の点が挙げられます。

ストレッチが持つ4つの効能

①筋肉の柔軟性改善

ストレッチの効果は？と訊かれたとき、一番最初にピンとくるのは、おそらくこの点でしょう。筋肉を伸ばすことで筋肉自体の柔軟性が高まるとともに関節の可動域も大きくなるため、ケガの予防につながります。特に、気温が低く筋肉が緊張しやすい冬には、柔軟性の高さがケガの有無に影響することも多くあります。ただし、この柔軟性改善を目的としたストレッチは、習慣的に行う必要があります。

②筋肉の緊張緩和

肩凝りなどの症状は、長時間同じ姿勢をとっていたために筋肉が緊張して、血流が悪くなることで起こります。また、久しぶりに激しいスポーツをした後に起こる筋肉痛も、筋肉が緊張するために起こる症状の1つです。こうした筋肉の緊張は筋肉が酸欠状態になることで引き起こされるため、ストレッチをして筋肉に新鮮な血液（酸素を多く含んだ血液）を供給することにより緩和することができます。

③血行改善

前述したとおり、ストレッチには柔軟性を上げる効果があります。これによって、今までそれほど機能していなかった筋肉にも多くの血液が流れ込むようになり、酸素消費効率やエネルギー消費効率が高まると言われています。また、より多くの酸素が細胞に供給されることは代謝の促進にもつながるため、冷え性などの改善にも効果があるものと期待されています。

④神経系の機能増進

神経系のなかでも、ストレッチはとりわけ自律神経系に効果があり、その機能をより効果的にします。静的ストレッチ（下のコラム参照）では副交感神経支配の状態を、動的ストレッチでは交感神経支配の状態を作り出すことができます。たとえば寝る前に静的ストレッチを行えば、精神的にリラックスすることができ、快適な睡眠を得ることが期待できます。

Column：静的ストレッチと動的ストレッチ

ストレッチには静的ストレッチと動的ストレッチがあります。静的ストレッチとは動きを伴わないストレッチで、筋肉が伸張反射（筋肉が反射的に緊張してしまうこと）を起こさないように行うもの。以下で紹介するスト

レッチは、すべてこちらに属します。これに対し動的ストレッチとは動きを伴うストレッチで、動きながら筋肉を伸ばすことにより筋肉の運動性を高められるので、スポーツ前のウォームアップとして行われます。

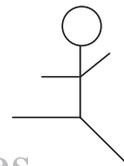
はみだし
すてーじ

となりのページめっちゃおもしろいやん！
⇒ストレッチポーズがですか？

(工・4 ひよっこり)
(体を張った甲斐があった；編)

健康生活！

stretching muscles
for avoiding injuries



2. ストレッチをしてみよう！

それでは、手軽にできて効果のあるストレッチをいくつか紹介します。体の硬さが気になる方、実践してみてください。

A. 空き時間に。気分転換のストレッチ



①簡単な前屈でもストレッチの効果は十分。膝を伸ばしておくのがポイント。



②少しダイナミックな動きで、腿から脚にかけての部分ストレッチ。



③手を上にぐっと伸ばすことで肩甲骨を動かし、肩周りをほぐす。

B. お風呂後に。柔軟性をあげるためのストレッチ



①腿から腰にかけてのストレッチ。首を回すと、首のストレッチにもなる。



②手を伸ばしてから肩を開くように真横に捻ると、広背筋にも効果的。



③背中を丸めることで、股関節と背筋のストレッチになる。

こんなことに注意しよう！

ストレッチをする際にも、いくつか注意しなければならないことがあります。

- ・体温がある程度高まっている状態で行うこと。
- ・痛みを感じるまで伸ばさず、10～15秒間ほど伸ばした体勢を保つこと。
- ・自然に呼吸しながら、リラックスして行うこと。

……などです。ストレッチは気持ち良く行うことが大切！

冬は、筋肉が硬直してケガをしやすい季節です。ストレッチをして日頃からケガをしにくい体を目指しましょう！
(鏡)

(法・3 みいやむ)
(これこそが真理；編)

はみだし
すてーじ

失うか、捧げるか。
⇒諦めるか。