

すこやかたより

保健センター
通信

TEL(48)1111
(内311・312)

やってみよう! ストレッチング

毎日寒い日が続き、外へ出る機会が減っていませんか。暖かくした部屋の中でも動くのが面倒に感じ、運動不足になっていませんか?

人間の筋肉のうち、太ももは特に衰えやすく、何もしないでいると1年間に1パーセントずつ低下するといわれています。20歳の筋力を100とすると、70歳の筋力は50の力で体を支えることになります。寝たきりになると筋肉は1日0.5パーセントずつ低下してしまい、回復にもかなり時間が掛かります。筋力を低下させないためにも、適度な運動を続け、体の筋肉を保つことが大切です。

突然運動を始めるのは、体のためにも良くありません。まずはストレッチングから始めてはどうでしょう。

ストレッチングを効果的に行うために、次の から までの × クイズに挑戦してみましょう。

ストレッチングは、痛いのを我慢すると効果が高まる。

ストレッチングは、弾みをつけたほうが効果的である。

ストレッチングは、運動量の多いスポーツ選手には必要ない。

ストレッチングは、高齢者には向いていない。

ストレッチングをするときは、専用の器具が必要である。

ストレッチング中は力を入れ、息を止めながら行うのが良い。

クイズの答えは6問全て×です。ストレッチとは「伸ばす」という意味です。ストレッチングは縮んで硬くなった筋肉を伸ばし、血行を良くする効果があります。しかし痛いのを我慢して筋肉を無理に伸ばすと、組織が傷んでしまうので良くありません。弾みをつけて急激に伸ばそうとすると、筋肉は逆に縮んでしまいます。これは限界を越えて筋肉が切れるのを防ぐ

作用です。力を入れ過ぎたり、息を止めたりしながら行くと、筋肉は縮んでしまいます。ゆっくり呼吸しながら、リラックスして伸ばしましょう。

ストレッチングのもう一つの効果は、使いすぎた筋肉をほぐして緩め、けがを防止することです。

スポーツ選手にとって、けが予防はとても重要で、ストレッチングは欠かせないものです。私たちも運動する前後に必ず行いましょう。

ストレッチングは、いつでもどこでも、何の器具も使わず気軽にできます。体が硬い人は硬いなりに、柔らかい人は柔らかいなりに、「筋肉が伸びる気持ちよさ」を感じることが大切です。自分のペースで徐々に筋肉を伸ばすストレッチングは、高齢者の方も楽しみながら行えます。運動不足解消の第一歩として、ストレッチングを始めましょう。

家でもできる簡単ストレッチング

頭上で手の指を組み合わせ、背伸びをする。



手を後ろのほうに組み、そのままからだを左に倒す。呼吸を止めないで、ゆっくり10まで数える。左右交互に行う。



両腕を後ろにまわして指を組み、ゆっくり腕を上を上げる。肩の両側のすじや筋肉が伸びる。

