

# ジョイント

J O I N T

[発行]

vol.101



医療法人社団

武部整形外科リハビリテーション

〒660-0062 尼崎市浜田町5丁目28

TEL (06) 6413-2277 FAX (06) 6413-0844

&lt;ホームページアドレス&gt;

<http://www.takebe-seikeigeka.com>

## ストレッチのすすめ

スカートやズボンをはく、靴下をはく、足の爪を切るといった動作がしづらなくなったなと感じたことはありませんか。これは、筋肉が弱くなって体が動きにくくなっているのと同時に、**体の柔軟性がなくなっている**のも原因の一つです。また、高齢になり、体を動かす機会がだんだんと減ってきて、座りっぱなし、横になりっぱなしというように同じ姿勢で筋肉を動かさない状態が長く続くと、同様に筋肉の柔軟性は失われてしまいます。それは“筋肉の老化”とも言えます。筋肉は運動をして強くすることも大切ですが、日頃からストレッチを行い、柔軟性を高めることも大切です。今回は、ストレッチの特集です。

### ストレッチの効果

- ◆ 筋肉の柔軟性が高まる
- ◆ 体がリラックスする
- ◆ 痛みを軽減する
- ◆ 血行を良くする
- ◆ 体が動きやすくなり、転倒を予防する

### ストレッチをする前の注意点

ストレッチは、英語で「伸ばす」や「引っ張る」という意味です。縮んで硬くなった筋肉を伸ばしたり、引っ張ったりして、筋肉をほぐすのがストレッチです。

運動習慣のない方の筋肉は硬くなっている場合が多く、ストレッチを始める前にはいくつかの注意点があります。



1

無理に筋肉をのばそうとすると筋肉や腱を痛める恐れがあるので、いきなり大きな負荷をかけないように気をつけましょう。

2

入浴後など、体が温まっているときに、ストレッチをしましょう。

3

打撲や、捻挫<sup>ねんざ</sup>などで怪我したときは、その近くの筋肉をストレッチすると炎症を強める可能性があるため、ストレッチは行なわないようにしましょう。

4

緊張した状態でストレッチを行なうと、筋肉も緊張し硬くなってしまいます。深呼吸をしながらリラックスした状態で行ないましょう。

\*これまで運動習慣がなかった人が突然ストレッチを始めると、かえって筋肉を傷めてしまうことがあります。筋肉は固まって伸びにくくなっていることが多いので、ゆっくりと無理をしないように少しずつほぐしていきましょう。

# ストレッチの実際

簡単にできるストレッチを紹介します。

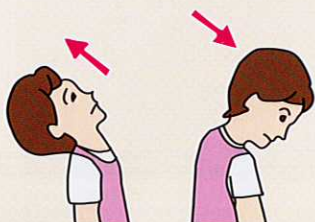


## ストレッチを始めるにあたっての注意点

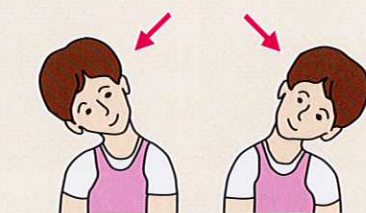
- 筋肉を引き伸ばした状態で20～30秒程度止めます。
- 息は止めずに、深呼吸をしながら行いましょう。
- ストレッチしている筋肉が伸びていることを意識しながら行いましょう。

## 上半身のストレッチ

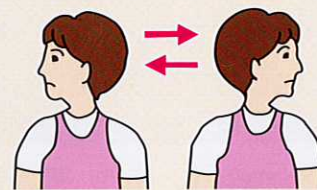
### 首の周りのストレッチ



頭をゆっくり前後にたおす。

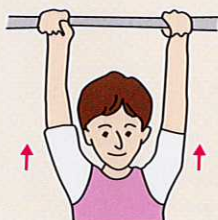


頭をゆっくり左右にかたおける。



顔をゆっくり左右における。

### 肩の周りのストレッチ

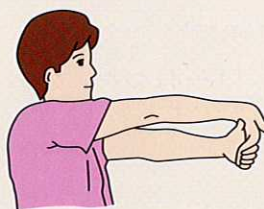


タオルを持ち、腕を上伸ばす。



頭の後ろにタオルをおろす。

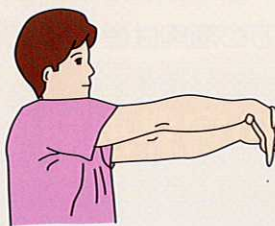
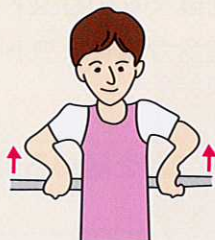
### 肘の周りのストレッチ(右手)



右の手のひらを上に向けて肘を伸ばし、左手で手首をそらす。



タオルを背中にあて、背中に沿って上にあげる。



右の手のひらを下に向けて肘を伸ばし、手首を下に向ける。

## 下半身のストレッチ

### 腰周りのストレッチ

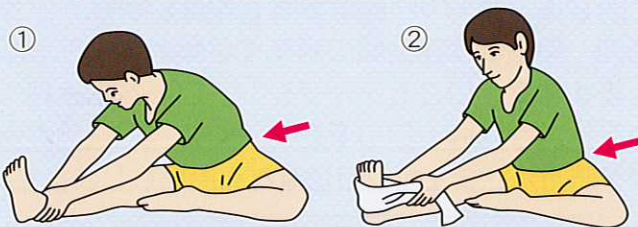


右足をかかえて胸の方へ引きよせます。その時、左足は伸ばして床から浮かないようにします。左も同様に行います。



両足をかかえて、胸の方へ引きよせます。

### 太ももの裏のストレッチ(右足)



- ①右足をまっすぐ伸ばし、左足は膝を曲げた状態で、両手で右足首をつかみ身体を右足の方へ傾ける。
- ②足首をつかみにくい場合は、タオルを使えば楽に行えます。またタオルを強く引っ張れば、同時にふくらはぎの筋肉をストレッチすることができます。

### ふくらはぎのストレッチ(左足)

左側のストレッチング

- ①壁を押しのように両手について立ち、右足を少し前に出します。
- ②右足に体重を乗せていくようにして、壁に身体を近づけます。そのときに左の膝が曲がらないように注意して下さい。



### 足の指のストレッチ



親指と小指を広げる様にひっぱる

## ストレッチ常識？ 非常識？

### ？ ストレッチは反動をつける？ つけない？

筋肉は、急にのばされると、逆に筋肉が切れないように短く縮まる性質があります。急に手を引っ張られて、腕の筋肉にギュッと力が入るのもその一つです。

ストレッチをするときは、反動をつけないようにしましょう。

### ？ ストレッチはいつするのが効果的？

お風呂に入った後やシャワーを浴びた後は、全身が温まっていて、筋肉も動きやすい状態になっています。その時にストレッチをするといいでしょう。

反対に、筋肉は動かさずじっとしていると硬くなる性質があるので、朝起きてすぐのストレッチは控えたほうがいいでしょう。

### ？ 筋肉はどの程度伸ばすの？

ストレッチをしていて、伸ばしている筋肉に痛みを感じたら、それを超えて更にストレッチをすると筋肉を傷めてしまうのでやめましょう。

「痛いのを我慢してこそよくなる」と力いっぱい筋肉を伸ばすのは危険です。ストレッチをしながら会話が普通にできる程度、痛みが出ない程度で行ってください。

### ？ どれくらいのペースで行えばいい？

ストレッチをして伸ばした筋肉は、ある程度柔らかくなりますが、筋肉は使わないと、また硬くなります。3日間続けてストレッチをやって、そのあと1週間ストレッチをしないと、筋肉は、硬くなってしまいます。毎日少しずつ続けて行いましょう。

### ストレッチ まとめ

- ストレッチは、反動をつけず、痛みが出ない程度でゆっくりと同じ力で筋肉を伸ばします。
- ストレッチは体が温まっている入浴後が適しています。逆に朝起きてすぐのストレッチは避けましょう。
- ストレッチは1回に長時間まとめてやらずに、毎日少しずつ続けましょう。

# 健康教室

12月12日金曜日、「ロコモティブシンドローム」と題して、第175回健康教室を開催しました。骨、筋肉、関節など運動器の病気で足腰が弱くなる状態を表す言葉、ロコモティブシンドローム（通称：ロコモ）。今回は、ロコモをテーマに、ロコモの原因や予防方法、チェック方法などをお話ししました。



高齢化率	
人口の7%	高齢化社会 (1970)
14%	高齢社会 (1994)
21%	超高齢社会 (2007)
25%	(2013)
30%	(2025)
40%	(2055)



## お知らせ

癒しの絵画をロビーの入り口や、1階廊下などに飾りました。ぜひ、ご覧下さい。



ほんの一例です。

## 次回の健康教室のお知らせ

2月20日金曜日 13時30分～15時に開催します。  
テーマは「腰痛」です。  
たくさんのご参加お待ちしております。

モバイルサイト

下のQRコードを携帯電話で、読み込むと、携帯サイトをご覧になれます。

