

## ストレッチについて

今日は実際にストレッチを行うことに時間を使いますが、その前に簡単にストレッチのお話をします。

### 1. ストレッチの勉強をする目的

#### (1)モチベーションの維持

ストレッチは退屈な動きの繰り返しなので、飽きやすいです。

ですので、なぜストレッチをするのかという動機付けがとても大切になります。これからお話しすることは、動機付けにつながることでですので聞いてください。

#### (2)復習 前回勉強した「セルライト対策」の一環

筋肉を大きく動かすため、血の流れやリンパの流れが良くなりむくみの解消になります。

むくみの解消がなぜセルライトの解消と関係あるのか、覚えていますか？

むくむと言うことは、リンパの流れが悪くなって、余計な水分を回収し切れていない状態です。余計な水分の中には、老廃物も含まれているため、体の末端に老廃物が残っている状態とも言えます。これが白色脂肪細胞や脂肪分とくっついてセルライトになるため、むくみを解消する必要があるのです。

#### (3)その他のストレッチの効果

血液やリンパの流れが良くなると、酸素や栄養分が体の隅々に行き渡って、老廃物の回収もスムーズになります。そうすると新陳代謝が良くなり健康や美容効果にも良い結果が得られます。便秘や肩こりの解消にも良いです

筋肉や腱が柔らかくなり、ケガをしにくい体になります。

脂肪を燃やしやすい体になります。

- ・ 脂肪の燃焼には酸素が必要です。酸素は血液と共に筋肉に届けられますが、血液の流れが悪いと筋肉に十分な酸素が送り込めず、不完全燃焼を起こし、うまく脂肪を燃やす事ができなくなります。
- ・ 同じ運動をして同じ食事をして、痩せやすい人と痩せにくい人がいる理由の一つです。

ストレッチは高齢者の介護予防体操にも取り入れられていて、老化防止にもつながります。

## 2. 実施に当たっての注意

### (1) 無理をしない

痛気持ち良い程度に伸ばすこと。

無理をすると筋肉や腱、神経を痛めることがあります。

反動をつけずに、ゆっくり伸ばすこと。適度に伸びたところでその姿勢を10秒ほど保ちます。

### (2) 心穏やかに行うこと。精神的な緊張は筋肉も緊張させます

### (3) 呼吸を止めずに行うこと。呼吸を止めると筋肉が緊張してしまいますので、ゆっくり鼻から息を吸って、ゆっくり口から息を吐きます

### (4) ストレッチをしてはいけない場合

ケガをしているときは、ケガの部分のストレッチはやめましょう。

体調が悪いとき。

食事をした直後や、酔っ払っているとき。

### (5) 温まった状態で行う

本日実践する日常のストレッチは、お風呂上りに行うと良いです。

ストレッチにはいくつか種類があり、スポーツ前の冷えた体を温めてケガを防止するものや、スポーツ後に行って疲れを翌日に残さないようにする目的のもの、また、リハビリを目的としたものもあります。

( 以前、お風呂に入る前に行うと良いと伝えた事がありますが、私の認識不足です。すみませんでした。これはスポーツ後のストレッチのことであり、日常行うストレッチはお風呂上りで体が温まっている時が良いです。)

## 3. 実際に行ってみましょう！

### (1) 首から足首までの基本的なストレッチ

### (2) オフィスで行うストレッチ

椅子に浅く腰掛け、頭の後ろで手を組む。

鼻から息を吸いながら、ひじを開いて胸を張り、あごを上げ、5秒保つ。

体の力を抜いてヘソを覗き見るように背中を丸め、頭を下げる。5秒掛けて口か

ら息を吐ききる。

これは腹筋と背筋を伸ばすストレッチです。体の中で大きな割合を占めている筋肉なので、簡単で短時間な割りに効果があります。

#### 4. 参考までに

- (1) ラジオ体操のように反動をつけて弾むような動作で筋肉を伸ばすときは、反動を付けすぎないように気をつけてください。筋肉を急激に引き伸ばすと、意識とは関係なく反射的に筋肉を縮める信号が出ます。その結果、筋肉や腱を損傷することがあります。反動をつけて筋肉を伸ばすことを「バリスティックストレッチ」と言いますが、近年ではあまり使われなくなってきています。