

健康一口メモ

～ 始めてみようストレッチ ～

ヨガやピラティスも含めたストレッチは広い場所や道具の必要のない手軽にできる運動として、またリラクゼーション効果にも注目されていることから愛好者が増えています。

1. ストレッチングとは

ストレッチングとは意図的に筋や関節を伸ばす運動です。

体の柔軟性を高めるのに効果的で、準備運動などで活用されています。

<ストレッチングの効果>

○体の柔軟性（やわらかさ）を高める



同じ姿勢が続く、運動などによって筋が硬くなる部分ができることで、足や腕などが曲がりにくく、関節がスムーズに動きにくくなります。ストレッチをすると体の柔軟性が高まり（やわらかくなり）関節が動きやすくなります。

○リラクゼーション効果



30分程度のストレッチの前後で脳波や自律神経活動を調べると、前頭葉でのアルファ波を増やし、心拍数を低下させることがわかっています。つまり、ストレッチの後はリラックスした状態に変化することがわかっています。

○ケガの予防



運動の前後にストレッチを行うことで、関節の動きを良くし、運動で緊張した筋肉をリラックスさせる効果があります。運動前後のストレッチはケガの予防に不可欠です。

<メタボ解消には有効？>

今のところ、生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防に効果があるか否かは科学的根拠が十分といえません。習慣的なヨガの実施が血圧を低下すること、長座位体前屈（両足を前にして座り体を前に曲げる）柔軟性が高い人（体がやわらかい人）は動脈硬化度が低いと報告されています。メタボ解消を目指す人は、ストレッチング単独より有酸素運動や筋トレを組み合わせてみましょう。

2. ストレッチングの原則

ストレッチングを安全に効果的に行うための原則があります。ストレッチングは手軽な運動と思われがちですが、正しい方法で行わないとケガにつながったり、効果が得にくくなります。次の原則を意識してみましょう。

20 秒以上伸ばす

最初の5～10秒は筋が伸びるための準備の時間です。

痛くなく気持ち良い程度伸ばす

痛みが起こるほど伸ばしては、筋を痛めてしまいます。「気持ちいい」範囲で行います。



部位を選んでこまめに

全身をくまなく行うのは時間がかかります。特に気になる部分を中心に部位を選び、少しずつこまめに行いましょう。

伸ばす部位を意識する

伸ばす部位を意識することで、神経と筋、関節、靭帯等の調和が取り、効果的に行えます。

呼吸を止めない

呼吸を止めると筋が硬くなり、伸びなくなります。また血圧が上がる原因にもなります。ゆっくりとした腹式呼吸を意識しましょう。

はずみをつけない

はずみをつけて勢いよく行うとケガにつながり、効果も得にくくなります。

3. やってみたいストレッチング

生活の中に簡単にできるストレッチングを取り入れてみましょう。一度に全部行わなくても、気になる部分だけなど、回数などにこだわらず、できるときに無理なく続けてみましょう。

※筋肉や関節等に痛みがある場合は行わないようにしてください。

朝) 寝起きがよくなるストレッチング

※朝は体が固まっているため特にゆっくり動かすことを意識しましょう。

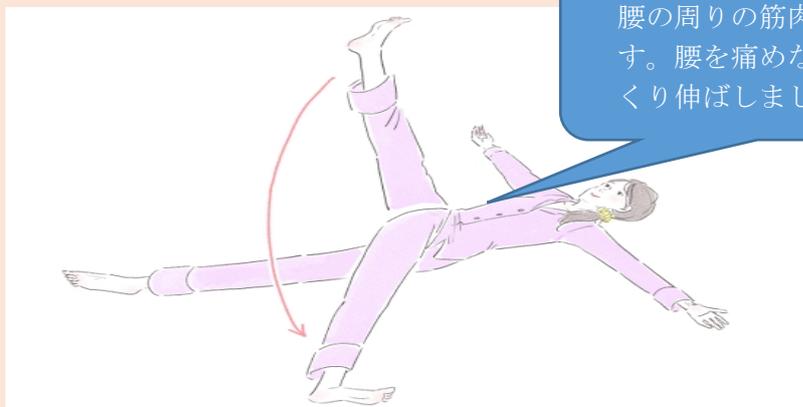
①寝たまま背伸び 頭の上で両腕を組み、手足を伸ばしたままキープ。



肩に力を入れず、手や足をできるだけ遠くに伸ばします。

②腰周りのストレッチ

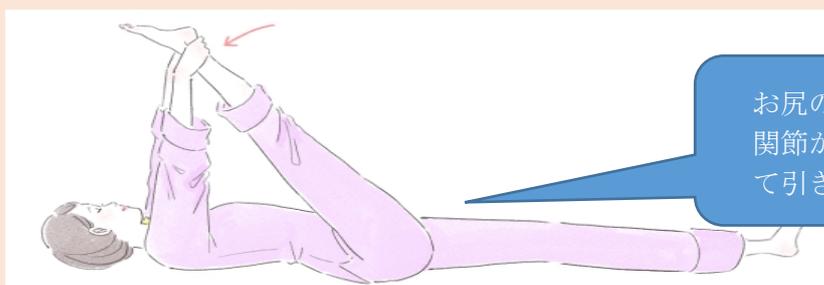
- 仰向けに寝たまま両手を広げます。
- 右足を膝を伸ばしたまま天井に向けて上げ、そのまま左側にゆっくり倒します。腰が伸びていることを意識してキープ。
- 左足も同様に行います。



腰の周りの筋肉を伸ばします。腰を痛めないよう、ゆっくり伸ばしましょう

③お尻のストレッチ

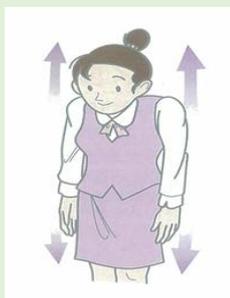
- 仰向けに寝たまま右足首を持ちます。
- 左足はまっすぐにして、右足首を胸の方に引き寄せキープ。



お尻の筋肉を伸ばします。股関節が硬い場合は膝ごと持って引き寄せてみましょう。

昼) テスワークでの疲れを防ぐストレッチ

①肩の上げ下げ



肩を上げて少し止め、息を吐きながら力を抜いて落とす。

②背中伸ばし

両手を組んで前へ伸ばし、おへそを覗き込むようにして、背中を丸める。



腰回し

腰を伸ばして体をひねり、背もたれをつかむ。



夜) 快適な眠りを誘うストレッチング



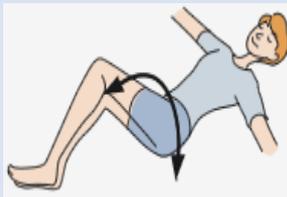
① 手足を振る

腕と足を上に上げて、手首と足首の力を抜きながら筋肉をゆるめるように振る。



② 背中の筋肉を伸ばす

抱えた膝を胸に引きつけながら、腰からお尻、背中の筋肉を伸ばす



③ 膝を倒す

両膝を立て、左右それぞれにゆっくり倒す（両手を広げ、肩をなるべく浮かさないように）



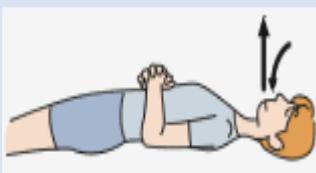
④ 上体をそらす

うつ伏せになり、腕立ちで上体をそらす。あごは上げず、お腹を意識する



⑤ 腰から背中の筋肉を伸ばす

手を前に伸ばし、お尻を後ろに引きながら、腰から背中の筋肉を伸ばす。



⑥ 腹式呼吸

お腹に手を当てて、全身の力を抜いて、ゆっくりと深く腹式呼吸をする

初めてのストレッチ Q&A

Q1. どんな服装で行うと良いですか？

A1. トレーニングウェアでなくても、関節の動きやすい服なら何でも OK です。

Q2. どんな場所で行うと良いですか？

A2. どこでも好きなところでかまいません。お風呂など暖かい場所は伸ばしやすいです。

Q3. 朝と夜、どちらのほうが効果的ですか？

A3. 夜のほうが体の緊張がとれやすいため、伸ばしやすいといえます。お風呂上りで体が温まっているとより効果的です。朝に行う場合は、体が温まった頃に少しずつ伸ばしていきましょう。

Q4. 体が硬くて、上手くポーズがとれません。

A4. ポーズは途中まででも OK です。痛くなければゆっくり伸ばしましょう。できないときは無理をせず、他のポーズをとってみましょう。

参考)

- ・「眠りの総合サイト快眠推進クラブ」 <http://www.kaimin.info/part/suffer/dev06.html>
- ・厚生労働省「e-ヘルスネット」
ストレッチングの実際 <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/exercise/s-04-007.html>
- ・健康長寿ネット
ストレッチングの目的・効果・種類 <https://www.tyoju.or.jp/net/kenkou-tyoju/shintai-training/stretching.html>