

T-P-E-C健康ニュース

発行：ティーペック株式会社
長野県建設国民健康保険組合

今月のテーマ『ストレッチ効果で健康力アップ』

ある日ふとしたことをきっかけに、「あれっ？ 私の体、こんなに硬かったかな？」などと、いつの間にか体が硬くなっていると感じたことがある人はいらっしゃいませんか。

体の柔軟性は、日ごろから体を動かしたりストレッチをしたりなどの習慣がないと、年齢とともに徐々に低下していきます。

ストレッチは、体の柔軟性を高め、けがの予防に役立ったり、血行がよくなって体のこりや冷え症が改善したりなどの健康力アップに役立ちます。

筋肉は年齢とともに柔軟性が失われていく!?

筋肉は、ふだんからストレッチをしたり運動をしたりなど意識的に体を動かす習慣がないと、加齢とともに徐々にこり固まって関節の可動域が小さくなり、柔軟性が低下していきます。

筋肉がこり固まって柔軟性が失われると、関節に痛みが生じたり、捻挫などのけがをしやすくなったり、身体活動量が減るため消費エネルギーが低下して肥満などにつながったり、血液循環が悪くなるため肩こりや冷え症、腰痛などが起こりやすくなります。

体の柔軟性が低下する要因は、「加齢」や「運動不足」のほかに、「疲労」「けが」「ストレス」などが挙げられます。

ストレッチで得られるさまざまな効果

ストレッチは、筋肉や腱をゆっくりと伸ばす運動です。こり固まった筋肉がほぐれて伸びるようになると、関節の可動域が大きくなり、柔軟性が高まります。近年、愛好者が増加しているヨガやピラティスなどもストレッチと同じような効果があります。

柔軟性のある筋肉はよく伸びて動くため、筋肉内に張り巡らされた毛細血管に酸素や栄養が行き渡りやすくなります。全身の血行がよくなり、酸素や栄養が全身に行き渡ることによって、老廃物の排出が促進されたり、疲労の回復やむくみ、冷え症、肩こり、腰痛の改善、動脈硬化の予防、脳の活性化などに効果があるといわれています。さらに、捻挫などのけがをしにくくなったり、スポーツを行ったあとの筋肉痛を緩和したりします。

また、就寝前のストレッチは、筋肉がほぐれることで心がりラックスするため、よい眠りが得られます。

リラックスして、ゆっくりと深い呼吸で

ストレッチしている部位が伸びていることを意識しながら行います。反動をつけずに、筋肉の伸び具合に合わせて、無理をせず、痛みのない範囲で、気持ちよく感じる程度に行いましょう。

最も重要なポイントは、リラックスして、呼吸を止めずにゆっくりと深い呼吸で行うこと、ひとつの部位を最低 20 秒以上かけて静かに伸ばすことです。

【ストレッチの例】

●首のストレッチ

- ・上半身を脱力し、首から肩にかけての筋肉が伸びているのを感じながら、ゆっくり頭を回します。1 回回したら、次は反対方向にゆっくり回します。次に、頭を右側にゆっくり傾けて気持ちのいいところでキープし、左側も同様に行いましょう。このとき、傾けていないほうの肩が上がらないように注意しましょう。

●背中・胸のストレッチ

- ・両手を胸の前で組み、組んだまま手のひらを前に向け、曲げたひじを斜め下にゆっくり伸ばしながら背中を丸めます。背中や肩甲骨周りの筋肉がストレッチされているのを感じましょう。前に伸ばした両手を伸ばしたまま頭の上まで上げて、上に引っ張り上げられるように伸ばしましょう。
- ・頭の後ろで両手を組んで、両ひじを後ろに引っ張るようにすると同時に胸を前に突き出して反らします。おなかの筋肉が伸び、左右の肩甲骨をくっつけるようなイメージで。次に、両手を頭の後ろで組んだまま、頭を抱えるように頭を前に倒し、首の後ろから肩甲骨の間の部位を伸ばしましょう。

●太ももの前側とそけい部のストレッチ

- ・まず、床に両ひざをついてひざ立ちします。次に、右足を前方に立て、左の足は後方に伸ばして左ひざを床に着け、両手は右ひざの上に置きます。太ももの前側とそけい部の周りの筋肉が伸びているのを感じながら、右のひざをゆっくり前方に倒します。左足も同様に行いましょう。

●太ももの裏側とふくらはぎのストレッチ

- ・床に座って、右足は前に伸ばし、左足のひざは軽く曲げます。伸ばしたほうの足の裏にタオルをかけて、足を伸ばしたまま太ももの裏が伸びているのを感じながらタオルを両手で自分のほうへゆっくりと引っ張ります。左足も同様に行いましょう。



ストレッチは、特別な器具を使わずに行うことができます。ですから、職場や家の中など、ちょっとした空き時間に場所や時間を選ばず、また、天候や季節に左右されることもなく、気軽に、いつでも、どこでも、簡単に安全に行えます。そのうえ、激しく体を動かしたりしないため、老若男女、だれでも自分のペースで行うことができます。

筋肉がほぐれ関節が柔らかくなると、体だけではなく心の緊張もほぐれてリラックスするといわれています。ストレッチの効果は、体ばかりではなく心にもよい影響を及ぼすようです。

心地よい春の陽気の下、公園や街路沿いの花を愛でながらの散歩のあとなどに、体を大きく広げるようにのびのびと全身の筋肉を伸ばしてみたいですか？ 寒い季節の間にこり固まった体中の筋肉が、心と一緒に、柔らかく軽く弾むようにほぐれてくれるかもしれません。

<参考資料>

『健康オフィスワーク 毎日元気に仕事をするための健康管理法』（監修／了徳寺大学健康科学部教授 医学博士 稲次潤子、制作／社会保険研究所）ほか