

## ⑤のひら新聞



～ストレッチ！～

### ④<ストレッチの注意点>

#### ● 反動をつけない

反動をつけると、逆に筋肉は縮もうとし、十分伸ばすことができません。

#### ● 急に伸ばさない

上記と同じ理由です。じっくりじわじわ伸ばすようにします。

#### ● 伸ばすところを意識する

どこが伸びているかわかる方が効果的です。

#### ● 呼吸を止めない

呼吸を止めてしまうと体が緊張してしまいます。息を吐きながら伸ばし、吸いながら元に戻るようにして、ゆっくり呼吸を続けましょう。

①厳しい暑さは過ぎましたが、季節の変わり目はお天気が不安定になりがちですね。

涼しい部屋の中にいれば快適ですが、座りっぱなし、寝っぱなしも、同じ姿勢が続くとその後に体が辛くなる方もいらっしゃるのではないでしょうか？

また、動きが少ないことで筋力や柔軟性が低下し、さらに動きが悪くなるという悪循環も心配です。

そこでおすすめなのがストレッチ！今回はストレッチについて改めてご紹介します。

#### ● リラックスして行う

心も体も緊張しては、筋肉は十分に伸びません。ゆったりとした気持ちで行いましょう。

#### ● 痛みのない範囲で行う

痛みは、伸ばし過ぎの信号です。気持ち良く伸びているな、と感じる程度で行いましょう。

#### ● 他の人と比べない

柔軟性には個人差があります。競争してしまうと、筋肉を傷めてしまうこともあります。マイペースを大切に。

### ②<ストレッチの効果>

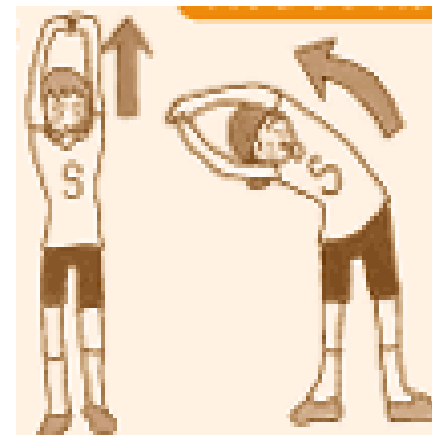
- \* 血液循環を促進する
- \* 疲労回復を助ける
- \* 痛みを和らげる
- \* 柔軟になり、動きが楽になる
- \* 怪我を予防する
- \* 筋力の低下を遅らせる
- \* リラックスできる

筋肉を動かすことで体が温まったり、循環が改善されることで体内に滞っていた痛み・疲労物質も取り除かれやすくなります。筋肉痛にも有効です。

## Let's ストレッチ!

### 背伸び～体側伸ばし

① ②



③読書の秋、食欲の秋、芸術の秋…いろいろな活動に適した季節がやってきます。

スポーツの秋！とまではいかずとも、少し体を動かすだけで、以上のような効果が期待できます。

スポーツや運動の前後だけでなく、日常生活にも積極的に取り入れてみてください。

次に、ストレッチを安全に、より効果的に行うための注意点です。

①足を肩幅に開き、両手を組んで背筋を大きく真上に伸ばす(上から引っ張られているようなイメージで)。

②右手で左の手首を持ち、背筋を伸ばしたまま、右に体を倒していく。その後、手を持ちかえて、左に体を倒す。

※<ストレッチの注意点>に気を付けて行ってみましょう。

参考資料 セイリン株式会社

発行 大橋針灸療院 おおはし接骨院