

ストレッチングについて

寒い時期になると、筋肉が硬くなり血流の循環も悪くなるため、手や足や腰などの痛みの原因になることがあります。そこで、腕や足など、筋肉を伸ばす運動であるストレッチングが重要になってきます。



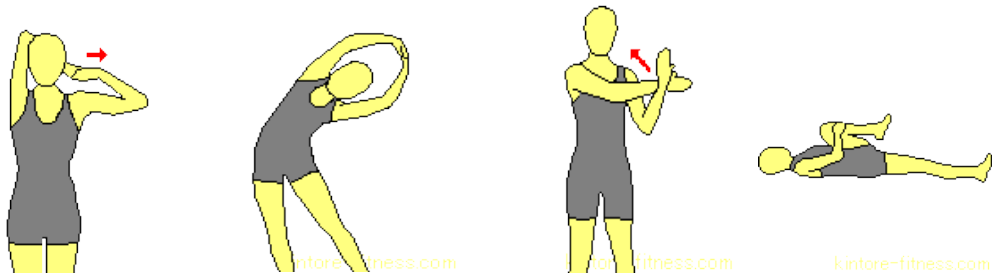
ストレッチングとは、

ストレッチングとは、筋肉と伸ばす柔軟体操のことで、ストレッチとは、伸ばすという意味です。ストレッチングは、柔軟性を高めるための運動として、アメリカで開発されました。身体をリラックスさせたり疲れをとったり、体調を整える等の目的で行われます。

ストレッチングの効果は、

- 1、筋肉ならびに結合組織の柔軟性を改善し、関節可動域を広げます。
- 2、筋肉の緊張を柔らかげてケガを予防します。
- 3、血液循環をよくして血流改善し、疲労回復させます。
- 4、神経機能を向上させます。
- 5、筋委縮を抑制します。

ストレッチングの例



図のような色々なストレッチングがあります。

ストレッチを行う時の注意点

- ・無理をしないで行う。

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りますので、段階を踏みながら自分に合ったストレッチ運動を毎日継続しましょう。

- ・温まった状態で行う。

筋肉は温度によって柔軟性が異なり、特に冬では冷えた状態では硬く、適度に温まった状態のほうが柔らかいため、筋肉が適度に温まった状態でストレッチを行うことが好ましいと言われています。

例えば、ストレッチを行う前に軽い運動をしたり、また、入浴後のストレッチを日常的に行うとよいでしょう。

- ・リラックスして行う。

精神的な緊張は筋肉も緊張させ、また、呼吸を止めると筋肉が緊張するので、ストレッチを行うときはリラックスして呼吸を続けながら行いましょう。

- ・怪我をしたときは、行わない。

例えば捻挫をしたときなどは、損傷した筋や神経等の組織の炎症を広げる可能性が高いため、当該部位のストレッチは避けましょう。

適度な運動を心掛けて、寒い冬を乗り越えて行きましょう。

前田病院

リハビリテーション科