



北海道札幌視覚支援学校附属理療研修センター

〒064-8629 札幌市中央区南 14 条西 12 丁目 1 番 1 号

TEL・FAX 011-533-3253

ホームページ <http://www.riryo.hokkaido-c.ed.jp>

メールアドレス ahaki@popmail.hokkaido-c.ed.jp

5分で体をリセット！毎日続ける健康ストレッチング

ストレッチングとは意図的に筋肉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あり、準備運動や整理運動の一要素としても活用されています。最近では美しい姿勢の保持やリラクセーションの効果が明らかとなってきました。広い場所や道具を必要とすることなく行えることから、愛好者が増えています。

1 ストレッチングの主な効果

- ① 柔軟性の向上: 関節や筋肉が伸びると、体が柔らかくなります。硬くなった筋肉がほぐれ、関節の動く範囲も広がります。
- ② 血行促進: 筋肉の柔軟性が高まると血流が促進されます。血行が良くなると代謝がアップするため、老廃物が排出されやすくなり、むくみの解消や、肌にも良い効果が期待できます。また、体温も上がるため、免疫力アップにもつながります。
- ③ 疲労回復: スポーツや運動後に筋肉にたまった、乳酸の排出を促す効果が期待できます。
- ④ 肩こり・腰痛の軽減: 血行が促進されると、体温が上がり体の冷えを軽減できるため、肩こりや腰痛の改善も期待できます。
- ⑤ 関節痛の軽減: 伸ばしたりほぐしたりすることで、痛みを和らげる効果が期待できます。
- ⑥ 姿勢が良くなる: 正しい姿勢を維持しやすくなります。
- ⑦ 精神の安定: 脳から幸せホルモンとも呼ばれる「セロトニン」が分泌されます。精神の安定や自律神経の乱れを軽減し、心と体のバランスを整えることでストレスがたまりにくくなります。

2 効果を高めるための注意点

- ① 20 秒以上伸ばす: 一つひとつの動作をゆっくりと、伸ばしたい部位を意識しながら 20 秒以上かけて伸ばしてください。
- ② 痛みを感じるほど伸ばさない: 無理をせず行うことが大切です。痛みを感じるほど伸ばしてしまうと、かえって筋肉が硬直してしまうことがあります。
- ③ 呼吸を止めない: ゆっくりと深い呼吸を意識しましょう。呼吸を止めると筋肉が伸び

にくくなり、血圧が上昇する原因にもなるので注意しましょう。

④ 動きやすい服装で行いましょう。

3 首周りのストレッチング

スマートフォンやパソコンの使いすぎで、首や肩のこりに悩んでいませんか？職場や自宅で簡単にできるストレッチングをいくつかご紹介します。休憩時間や寝る前など、こまめに取り入れて、つらいこりを解消しましょう！

① 首の後ろを伸ばす

首の後ろで両手を組みます。そのまま両肘を外側に張り首をゆっくり前に倒します。



② 首の横を伸ばす

左側を伸ばすときは、左手を下ろします。右手は頭の上を越えて手のひらを左耳のあたりに当てます。その手でゆっくり頭を右側に引きます。手を変えて右側も伸ばします。頭を少し斜め前方に向かって引くと肩甲骨に付く筋肉を伸ばせます。



③ 首の前を伸ばす

両手を下ろしたまま、首をゆっくり後ろに倒します。次に、左手の甲を腰に当て、首を右後ろに倒すと、首の左前側が伸びた感じがします。手を変えて反対側も伸ばします。



毎日のたった 5 分のストレッチングが、あなたの未来を変えるかもしれません。
次号は腰と足のストレッチングをご紹介します。