

県民健康フラザ健康増進センター情報紙



ぞうしんまる Vol. 21 ストレッチ特集号

心も! 体も! 伸~びのび♪



今日から始める! ストレッチ★ライフ

『ストレッチって運動なの?』と思っている方も多いのでは?

“運動” = “健康のために体を動かすこと”!! もちろん“ストレッチ”も同じです!

年齢・性別に関係なく、**誰でも簡単にできる**ため、時間や場所も選ばず気軽にできるもの
気分転換や健康維持に効果的なストレッチを仕事の休憩時間や家事の合間に取り入れてみませんか?

知っている? ストレッチの効果 お得なんです

柔軟性の維持と向上

体が柔らかいと関節を動かす範囲(可動域)が大きくなり、動きも軽やかになります!

そうすることで、右の**6つの効果**も発揮することができます

血液循環
の改善

腰痛・肩こり
など
痛みの軽減

リラクセー
ション効果

ケガや
故障の
防止

疲労回復
の促進

筋肉の
維持

“ストレッチは脳に効く”

って知ってる?!

『自分の体はこのくらい動ける』
という**自己感覚を覚えさせる動き**
が脳にはあります!

ゆっくりリラックスしながら、
体を伸ばして頭もスッキリ
してみよう♪

つまり

“体が硬い”とこんな悩みが...

太りやすい
体質に

筋肉の伸び縮みが悪いと血行不良を起こしやすくなり、
冷えやむくみの原因に★体温を逃さない様にするため、
脂肪を溜め込み太りやすくなります

疲れが
取りにくい

体の硬さは血行不良や姿勢のゆがみの原因に・・・
ゆがんだ姿勢をリセットできないと体のバランスが
崩れ、全身の疲れが取れにくくなります

腰痛や
関節痛の
原因

年齢を経て起こる老化に加えて、筋肉の弾力が落ちてい
ることも原因の1つ! 関節の動きも小さくなり、動きが
鈍くなります★さらにケガの危険も高まります

体を動かすことは良いことばかり

さあ! 今日からストレッチを始めてみよう



まずは
準備偏



ストレッチを始めるその前に・・・

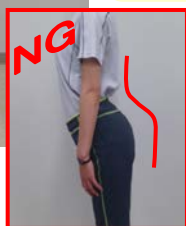
すべての基本は姿勢から！

姿勢が悪いと、見た目だけでなく、慢性的な体の凝りや痛みの原因に！！
良い姿勢を意識するだけでも、筋肉の動きは変わり、体が目覚めるよ☆

立位



- ・足は肩幅に開く
- ・まず深呼吸をして、背筋を伸ばし、胸を張る
*天井から頭の先がひもでつられてるイメージで！
- ・あごをひいて目線は前に
- ・お腹を引き締める



◆腰が反ると腰痛の原因になる

座位



- ・イスに浅めに座り、軽く足を開く
- ①左右の坐骨を探し、その2点の中心にきっちり座る

- ②背筋を伸ばして、胸を張る
*天井から頭の先がひもでつられてるイメージで！

- ・あごをひいて目線は前に
- ・お腹を引き締める



いよいよ
実践偏



気になる部分ごとにご紹介！！

まずは基本(★なし)からスタート
自分のレベルに合わせて、応用(★★)へレベルアップ



首

首こい予防！

★ 重～い頭を支える首は、疲れが溜まりやすいところ！！
日常的にゆっくり伸ばして、疲れ知らず♪



- ・首をゆっくり右に倒す
- * 反対側も同様に



- ・頭に右手をそえる
手の重みを感じる程度に！
- ◆無理にひっぱるのはNG



- ・首をゆっくり斜め右下に倒す
- * 反対側も同様に



- ・両手をくみ頭にあて
前にゆっくり倒す

頭の上の方を押さえる

★それぞれ手をあてずに行うと、基本型になる★

肩・腕

肩こい解消！

★ パソコンやスマホ、デスクワークで気づけば猫背に？！
自宅や職場でちょっとした合間に、慢性的な凝りをリセット♪



◆肩があがると効果なし



- ・右腕の肘のあたりに左腕をかけ胸に引き寄せる
- * 反対側も同様に



- ・右肩の方向に首をむけるとさらに伸びる♪



- ・左腕をかける位置を右手首側にずらしていくとさらに伸びる♪

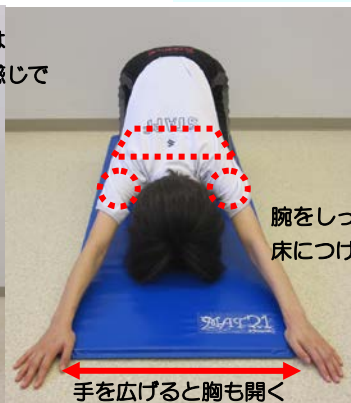
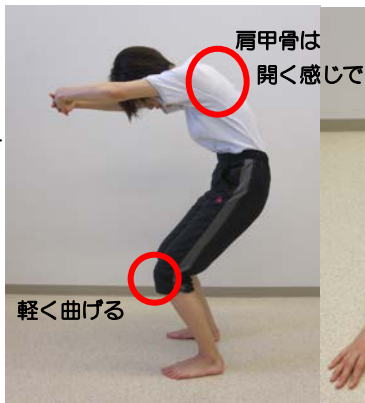


体幹を安定！

★ 背中の余分な脂肪がとれ、
ボディライン・姿勢のゆがみも正せる♪



- おへそをのぞきこむように背中を丸める
- 両腕は前に伸ばしていく



- 正座の姿勢から両手を床につく
- 両腕を伸ばして脇を床に近づけるようキープ



腰痛を予防！

★ 腰は体を支える全身の要!!
腰痛予防だけでなく、美しい姿勢もゲット～♪

- 手は頭の後ろ、足を開いて立つ
- 真横に上体を倒し、その後、上の肩を前にひねり出す
- * 反対側も同様に



- 両腕と両脚を右へ傾けて「C」の字を作ってキープ
- * 反対側も同様に
- 右足の膝を曲げて床につけ、左手で押さえる
- 右腕は広げ、顔は右を向けてキープ
- * 反対側も同様に



血行改善！

★ 血行が良くなれば、悩みの多い
“冷え症” “むくみ” も解消～♪

- 脚を前後に大きく開き、後側の膝を伸ばす
- 前の膝を曲げて重心を前方へ
- * 反対側も同様に



膝関節を安定！

★ スムーズな歩行や階段の昇降も可能に～
血行促進効果から溜まった老廃物も流せるよ～♪

- 両手は伸ばした足の付け根におき、脚を前後に開く
- 前側の足を伸ばしたまま後側の脚の膝を曲げる
- * 反対側も同様に





ストレッチのQ&A



Q. どのくらいの時間、伸ばせば良いの？

A. 10～30秒でOK

ストレッチにかかる時間は、一般的には10～30秒★
厳密に言うと、筋肉の大きさで異なり、

◆太ももや背中などの大きな筋肉は“じっくり”！

◆肩や腕などの小さな筋肉は“より短い時間”！
痛みや違和感を感じないためにも

『30秒以内が最適』と言われています

さらに、おすすめのタイミング



「ゴールデンタイム」

それは、《入浴後など筋肉が温まって
伸びやすくなっている時間帯》のこと☆
他にも、運動の前後、仕事や家事の合間、
夜のリラックスタイムもオススメです♪

Q. 効果はどのくらい持続するの？

A. 実は…数時間程度

ストレッチによる血行促進や柔軟性アップの効果が
続くのは「数時間程度」！！

ストレッチ効果を維持するためには、

『毎日』継続することが効果的です

では、1日に何回すればいいの??

頻度としては、

『1日1回』行えば十分です★

続けることで

《血行促進や柔軟性アップ》

が期待できます♪



安全で☆楽しく☆続けるために！！

ストレッチの注意点

五箇条

1. 呼吸を止めない

呼吸を止めてストレッチをすると、
血圧が上がってしまうので注意！
自然な呼吸を続けましょう



2. 食後2時間は空けて行う

食後すぐにストレッチをすると、血液が筋肉へ
優先して流れるため、消化管にめぐる血液が
少なくなり消化不良の原因になります

3. 反動をつけず、 気持ちの良いところで止める

反動を付けてストレッチすると、
筋肉や関節の負担が大きくなり
痛める原因になります



4. 伸ばす筋肉を意識する

伸ばしている筋肉を意識する
ことで、より効果的に筋肉を
伸ばすことができます



5. 痛みや炎症がある時は 行わない

痛みがある部位の悪化に
つながります



編集

県民健康プラザ健康増進センター

〒893-0013 鹿屋市札元1丁目8番7号

TEL 0994-52-0052

FAX 0994-40-2355

<http://www.kenpura.com>

開館時間：平日（火～土）9:00～21:00

日・休日 9:00～19:00

休館日：毎週月曜日（休日の場合はその次の平日）

年末年始（12月29日～1月3日）

