

発行人 ▶ 医療法人社団

沼津市高沢町6-1

すんとおろ

TEL ▶ 055-922-8855

URL ▶ <http://www.sunto-seikei.jp>

## ストレッチ

理療 平岡

こんにちは。理学療法士の平岡です。今回はストレッチについて書いていきます。ストレッチには怪我をしにくい体をつくる。疲れにくい体をつくる。リラックスできる。など、とても健康にいい効果があります。ストレッチのいい効果を最大限に引き出すためには、いくつかコツがあります。

### ストレッチの効果を上げるコツ① 15~30秒しっかりと伸ばす

硬くなった筋肉を限界まで動かすと、それ以上筋肉が伸ばされないよう信号を出し、筋肉を緩めようとする。その信号は15~30秒で出現すると言われています。そのため、筋肉をしっかりと伸ばすためには、少なくとも15秒以上行うのがおすすめです。

### ストレッチの効果を上げるコツ② 呼吸を続ける

呼吸を止めて静的ストレッチを行おうとすると、体が緊張してストレッチ効果が得にくくなってしまいます。ストレッチは体の緊張を緩めて、こわばっていた体を伸ばすのが目的です。ゆっくりとした呼吸を意識しながら行いましょう。



ストレッチの効果を上げるコツ③ 反動をつけないこと  
反動をつけすぎたり、勢いよく動いたりすると、ストレッチで伸ばすはずの筋肉を傷めてしまう可能性があります。ストレッチのやり方は、反動や動きをつけずに静止した状態をキープしたまま関節や筋肉を伸ばしていくことが大切です。

ストレッチの効果を上げるコツ④ 痛みを我慢しすぎないこと  
強く痛みを感じるほど体を伸ばしてしまうのはダメ。強い痛みを感じるような刺激を与えると、かえって体を傷めてしまうので、痛みを感じない程度に伸ばすことが大切です。ストレッチを行う部位に心地良い刺激を感じられる程度に伸ばしましょう。



ストレッチを行う時間は、運動後や就寝前が良いと思います。運動して体を使った後は足や腕などの筋肉が疲労しており、そのままにしておくと筋肉痛につながってしまいます。また、日中スマホや座りっぱなしで同じ姿勢が続いた状態で、何もケアせずに就寝すると、肩こりや腰痛などになりやすいです。

ストレッチでケアしておくことで、日中の体の疲労や緊張を軽減できます。ストレッチはリラックス効果もあり簡単体操ですので、心せ体を落ち着けたい就寝前や心拍数を下げたい運動後の「X」として行うのがおすすめです。また、入浴後に行うと血液循環が良く、関節周囲の筋肉も柔らかくなっているので効果的に柔軟性を高めることができます。

コロナ禍で運動機会が減り、体が硬くなってしまっているので、何かをしないうちにぜひストレッチを行っていきましょう!!