

クリニックレポート

今月の話題：ストレッチ

暖かくなり、運動を始めようと考えている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？
 そんな何か運動を始めたい方にお勧めなのがストレッチです。
 ストレッチは特別な道具や場所も必要がなく、最も手軽で身近な運動です。
 ぜひ、生活の一部に取り入れてみませんか？



ストレッチの効果

① 柔軟性を高めることができる

運動不足で最も衰えやすいのが柔軟性です。ストレッチは実施してすぐに体が柔らかくなる即効性のある運動ですが、効果の持続は短く1~2日で戻ってしまうので継続することがポイントです。

② 心身のコンディションを整えることができる

ストレッチで心地よい刺激を与えると、自律神経の心身をリラックス状態に導く副交感神経の働きを高めることができます。

また、筋肉の緊張をほぐして血行を促進し、疲労をやわらげる効果もあります。

③ 姿勢を整えることができる

長時間の座位やスマホやパソコン作業で下を向く時間が多いと骨盤が後倒し、猫背になります。ストレッチをすることで骨盤や背骨を適切な位置に戻すことができます。

ストレッチで伸ばすべき大事な部位は **①お腹 ②お尻 ③太もも裏** です。

これらの筋肉は**体を前後に動かすことに関わる筋肉**です。これらの筋肉をストレッチすることで、**姿勢が良くなり、ケガの防止にもつながります。**

<お尻と太もも裏のストレッチ>

①



膝は軽く曲げる

両足を左右平行にして
かかとを床につけ、
足首を曲げる

背筋を伸ばして両手
を太ももの上に置く

椅子に浅く座る

②



顔と目線は正面に向ける

股関節を軸に体を折
りたたむイメージで
ゆっくり前へ

ここが気持ちよく
伸びるように

参考：へるすあつぷ 21 2022.6月号

【お問合せ】医療法人尚豊会 みたき健診クリニック 健康増進グループ TEL 059-330-7735