



## 「ストレッチング」



理学療法士  
橋本 まさし  
はしもと まさし

ストレッチングという言葉に聞き覚えがありませんか。新型コロナウイルス感染症の流行により自宅で過ごす時間が増え、外出機会が減ったことで、活動性の低下や運動不足による健康問題が目立ってきました。そこで、運動習慣のない方や高齢の方でも行いやすく、メディアで取り上げられるようになったのがストレッチングです。

ストレッチングは、筋や腱を気持ちよく伸ばし、体の柔軟性を高める運動です。ウォーミングアップ（準備運動）やクーリングダウン（整理運動）、ヨガやピラティスもストレッチングの一種で、柔軟体操と呼ぶほうが馴染みのある方が多いかもしれませんが、運動としては、ゆっくりとした平地歩行と同程度です。

### ストレッチングの効果

筋温や体温を上昇させることができます。筋温が上昇し、筋や腱が柔らかくなり、関節の動く範囲が広がることで、柔軟性の向上に役立ちます。体温が上がることで、血管が拡張し血流が良くなります。また酸素の供給がスムーズになり、運動時の能力向上につながります。運動後の筋の緊張緩和や疲労物質の除去を促し、疲労回復に役立ちます。他にも、30分程度の全身ストレッチングには、リラクゼーション効果があることが明らかになっていて、安静（リラクセス）時に脳で発生するアルファ波が増加したという報告があります。

### ストレッチングのポイント

- ①時間は20秒以上行う。
- ②伸ばす筋や部位を意識する。
- ③気持ちが良い程度に伸ばす。
- ④呼吸を止めない。
- ⑤目的に応じた部位を決める。

ストレッチングは天気や気温、場所に左右されずに行うことができます。また、ランニングや筋力トレーニングほどの大変さはありません。適度な運動は体だけでなく心の健康にも良い影響を与えてくれます。気軽に行うことができるので運動の入り口として始めてみてはいかがでしょうか。



問 市立病院 TEL.0296-77-0034



## かさま健活スタイル

6月の強化項目



おいしいをいつまでも！  
『歯と口腔の健康』

月ごとの強化項目を取り入れて  
自分のところとからだにちょっといい健康づくり

6月4日から10日までは『歯と口の健康週間』です。年に1回は歯科検診を受けましょう。忘れないように、自分の誕生日を目安に受診するのもいいですね。

問 健康医療政策課 TEL.0296-77-9145