

／お元気ですか？／

～保健師さん♥健康チェック～

7月

ストレッチの効果

滝宮総合病院 保健師 太田 奈都紀さん

ストレッチとは、体を曲げたり伸ばしたりすることで筋肉が収縮されることをいいます。ストレッチにより、筋肉が伸びやすくなると関節の動かせる範囲が広がります。そして怪我や転倒の予防にもつながります。また、血液の循環が良くなり体の凝りや冷えが緩和され気分もリラックスしてきます。

ストレッチには様々な方法がありますが、無理をしないことが大切です。無理をすると筋肉や腱を痛める場合があります。心地よいと感じられるストレッチが望ましいです。筋肉は温まっていると伸びやすく、冷えていると伸びにくいという特徴があります。冷えたままの筋肉を急に伸ばすと筋肉を痛めてしまう可能性があります。軽く体を動かしたあとや、入浴後のストレッチがおすすめです。また、呼吸を止めると筋肉が緊張するので呼吸をしながら行うことが大切です。心と体の凝りをほぐすために、まずは深呼吸をしながら手足を伸ばしてみてくださいいかがでしょうか。