2021 年 8 月号

チャレンジ　柔軟性アップ

Vol.20 健康ニュース
㈱日本産業医支援機構

最近、「体力が落ちたな～」「少し動くだけで疲れを感じるようになったな～」「すぐ息が上がってしまう」などと口にしたことはありませんか？運動不足が続くと、体力や筋力が低下することは想像出来ると思います。そして、肩こり、腰痛、頭痛、ストレスがたまる、免疫力の低下などにもつながると考えられています。
今回は前号に引き続き、日常の中で取り入れやすい柔軟性アップ＆体力アップメニューをご紹介致します。

柔軟性アップにはストレッチ！

ストレッチとは、意識的に筋肉や関節を伸ばすことで、体の柔軟性を高める運動です。柔軟性は、体の柔らかさを表現する一要素で、準備運動や整理運動のイメージがあることと思いますが、最近ではヨガやピラティスなどと同じように、美しい姿勢の保持やリラクセーションなどでも取り上げられることが多くなりました。例えば、30分程度全身の筋肉を順番に伸ばしていくようなストレッチの前後で脳波や自律神経活動を調べてみると、前頭葉でのα波が増加し、心拍数を低下させること、すなわち“自律神経の活動が副交感神経活動を優位に変化させる”ことが明らかとなっています。(＊1)

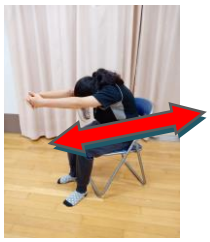
(＊1)斉藤剛，保野孝弘，宮地元彦.特集「ストレッチングの生理学」大脳皮質・自律神経系活動および全身循環への影響.運動・物理療法 2001; 12: 2-9.

ストレッチのポイント

ストレッチは、筋肉を緩めることにより血行を促進し、筋肉の凝り(肩や腰など)の解消も期待でき、体をリラックス状態へ導きます。下記ポイントに気をつけ、無理のない範囲で行いましょう。

①勢いや反動をつけず、ゆっくりと筋肉を伸ばし、徐々に可動範囲を広げていきましょう。
②呼吸は意識的に行い、止めないようにしましょう。
③痛みや怪我などがある場合は無理のない範囲で行う、もしくは控えましょう。
　頑張りすぎ、無理は禁物です。逆に筋肉を傷めてしまうことにつながります。
④深呼吸 3 回程度の長さで、強度は心地良い痛みを感じる程度で行いましょう。
⑤ストレッチはどこでも行うことができます。仕事の最中や気分転換などにもお勧めです。

《肩甲骨まわりのストレッチ》



①両手を組み、前に伸ばします。
②息を吐きながらお臍を覗くように顎を引き、肩甲骨を広げるように背中は後ろに引くイメージで伸ばします。(大きなボールを抱えているようなイメージです。)

①両手をガッツポーズの様に広げ、肘を 90度に曲げ、後ろに引きます。
②顎を引き、肩が上がらないように注意しながら、胸を張り肩甲骨を寄せるように肘を後ろへ引きます。

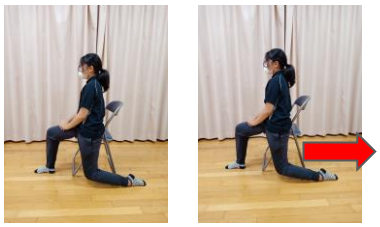
《肩まわりのストレッチ》

①両肩に手を乗せ、肘先でゆっくり円を描くように回します。
②慣れてきたら描く円を広げていき、肩まわりを動かします。
＊前回し、後ろ回しを同様に行います。

《股関節のストレッチ》

①背筋を伸ばした状態で椅子に浅く腰掛け、脚を大きく開き、両手を膝の内側に添えます。
②息を吐きながら、膝が中に入らないように気をつける。膝を軽く外側に押しながら、肩を沈め、体を後方にねじります。

《足の付け根（腸腰筋）のストレッチ》



①安定した椅子に腰掛け、椅子の左側に左足を下ろし床に膝をつけます。
②背筋を伸ばし、足の付け根の前部分が伸びていることを意識します。
③余裕がある場合には、膝を更に後ろへ引きます。
④左右、同様に行います。

《背部のストレッチ》

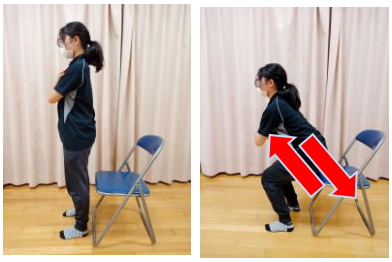
①椅子などにつかまり、腰を後ろに引き、足は肩幅程に広げます。
②背中が丸まらないよう気をつけます。両手の間に頭を入れ、息を吐きながら背中、腰、足の後ろを伸ばします。
③無理がなければ、②の状態から腰をゆっくり左右に振ります。

スロートレーニングのポイント

スロートレーニングとは、その名の通り、ゆっくりとした動作で行うトレーニングのことをいいます。
比較的軽めの負荷であっても、ゆっくりと動作することで、大きな筋肥大・筋力増強効果を得ることができるといわれています。

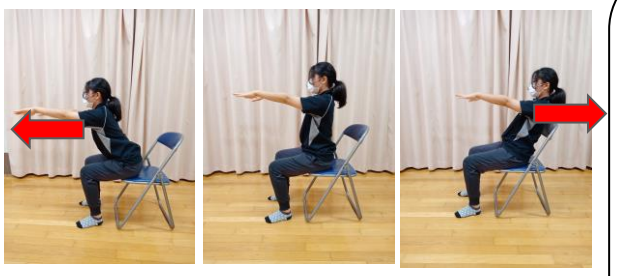
①負荷をかけたい筋肉を意識し、勢いをつけずにゆっくりと行います。
　＊3～5 秒程度かけて上げ、3～5 秒維持し、3～5 秒かけて下げるという動作を行います。
②肘や膝を伸ばしきって休まないように行うとより効果的です。
　＊踵上げを例に挙げると、踵を下げきらずに再び上げるなど
③筋肉は、力を込めると固くなります。その力を入れた状態を維持したままで動作を行います。
④呼吸は止めずに、息を細くゆっくり吐くことを意識しながら行います。
⑤痛みや怪我などがある場合は、出来る範囲で行います。無理は禁物、症状を悪化させてしまいます。

《椅子付きスクワット》



①足を肩幅に広げ、つま先と膝が前に向くように立ちます。
②前を見ながら両手を胸に添えます。膝を曲げながら腰を後ろに引き、椅子に座るように腰を落とします。
＊膝がつま先より前に出ないように、気をつけます。
③椅子にお尻がつく手前で 3～5 秒維持、太ももとお尻の筋肉を意識しながら、ゆっくりと立ち上がります。
＊トイレの際や、立ち座りの際にも意識してみましょう。

《腹筋・背筋運動》



①椅子に浅く座り、肩の高さで両手を前に、そして背筋を伸ばして座ります。
②胸を張って両手を前に伸ばしながら、体を前に45度位まで倒します。
③次は腕は前に伸ばしたまま、腹筋を意識しながら背もたれに寄りかかるまで体を倒す。そこから元の位置まで腹筋を使って戻ります。

《バランスアップ・トレーニング》

①椅子の後ろなど、安定したものに手を添えて姿勢良く立ちます。
②軸足をしっかり安定させ、体が傾かないよう、また前屈みにならないよう気をつけながら、軸足と反対の足をゆっくり上げます。
③無理のない所で 3～5 秒維持し、ゆっくり戻します。
④左右、同様に行います。

《タオルギャザー・トレーニング》

①足が床にしっかりつく椅子に座り、タオルを前に広げて置きます。
②床に広げたタオルに足を乗せます。
③かかとを支点にして、足の指の間を開く（パー）、丸める（グー）を繰り返し、床に置いたタオルをたぐり寄せます。
＊かかとは床から離れないように気をつけます。

～引用・参考～

厚生労働省 e-ヘルスネット、健康長寿ネット

健康運動指導士　蓮見美加監修