

秋号

リハビリテーション新聞

ストレッチを習慣にして
心と身体を健康にしませんか？

ストレッチとは・ストレッチの種類について

ストレッチあるいは柔軟体操とも呼ばれる筋肉の柔軟性を高め

怪我の予防やリハビリ、疲労回復のための運動

動的ストレッチ

ある方向に関節を動かしながら筋肉を縮めたり伸ばしたりすることを繰り返す。
ラジオ体操やエアロビクスダンスなどに取り入れられています。

静的ストレッチ

ゆっくりと一方向に筋肉を伸ばしその状態でしばらく静止する。
体育や部活動等で行われていることが多く、運動前、運動後などに取り入れられています。

ストレッチの効果

身体の柔軟性を高めるのに効果的であり、最近では美しい姿勢の保持やリラクゼーションにも効果があることが明らかになってきました。また、生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防については、十分な証明はされていませんが、習慣的なヨガの実施が血圧を低下させること、あるいは身体の柔軟性が高い人では動脈硬化度が低いことなど報告されています。

これらはストレッチのリラクゼーション効果が関与しているのかもしれませんが。

ストレッチの5原則！！！！

- ① 時間は最低 20 秒
- ② 伸ばす筋肉や部位を意識
- ③ 痛くなく気持ち良い程度に
- ④ 呼吸を止めない
- ④ 目的に応じて部位を選択

皆で一緒にやってみよう！

肩こり改善！



首回し

左回し、右回しと丁寧に回す。
左右各2周ずつ。

腰痛改善！



体幹捻り

手を90度挙げて正面を向く。肘を伸ばしたまま左右に動かし、体幹を捻る。

腰痛改善！



体幹捻り（棒使用）

背中側の棒を両肘で持つ。その姿勢のまま体幹を捻る。

血流改善！

膝・腰の痛み改善！



太ももの前面伸ばし

立った状態でテーブルなどに掴まり、足首を持って膝を曲げる。

血流改善！

足のむくみ改善！



アキレス腱伸ばし

テーブルなどに掴まり、足を前後に大きく開く。後ろ足に体重をかける。

肉離れ防止！

腰痛改善！



太ももの裏伸ばし

膝を伸ばしたまま足を前方に出し、上体を前傾する。

もし興味や質問等ありましたら当院までお問い合わせください。

<問い合わせ先> コミュニティーホスピタル甲賀病院 リハ科直通 TEL054-631-7234

担当 松下・山田(遥)・山田(伊)・秋山・立石まで