



健康と病気の豆知識



より
通信

運動前後のストレッチ、何気なくやっていませんか。

滝川市立病院

リハビリテーション科 理学療法士 小林 慎弥

皆さんはストレッチという言葉をよく耳にされると思います。ストレッチの効果は、主に柔軟性の向上、疲労回復促進、怪我の予防、パフォーマンスの向上、リラクゼーション効果などがあります。これらのようにストレッチは身体に良いとは知らずに、普段の生活から運動時など何気なくやられている方も多いのではないのでしょうか。今回は、そのストレッチの種類と注意点についてお話しします。

まず、ストレッチの種類は、大きく分けて静的ストレッチと動的ストレッチの2つがあります。静的ストレッチは静止した状態で時間をかけてじっくり筋肉を伸ばすものをいいます。かつて柔軟体操と言っていたものの多くが静的ストレッチです。体前屈やアキレス腱伸ばしは、その代表例です。

そして、動的ストレッチは手足を大きく動かし、その勢いや反動で筋肉を瞬間的に伸ばすものをいいます。ラジオ体操は動的ストレッチの代表例です。メジャーリーグで活躍する前田健太投手が行う、リズムカルに大きく両腕を回す練習風景が印象的なマエケン体操も動的ストレッチの一つです。

動的ストレッチには、ウォーミングアップとしてのさまざまなメリットがあります。動的ストレッチの効果は、筋肉を積極的に働かせますので身体の代謝が高まり体温が上昇します。筋肉を覚醒させ、運動に適した状態に導くのが動的ストレッチです。反

対に、筋肉を落ち着かせ、眠らせるのが静的ストレッチです。運動の前に動的ストレッチで準備し、運動後には静的ストレッチで身体を整理、休ませるとというのが、私がおすすめする2種類のストレッチの使い分けです。

また、これらの効果を最大限に発揮するためには、以下の点に注意しストレッチを適切に実施する必要があります。まず、①ストレッチ中に息を止めないこと。呼吸を止めると身体は緊張状態になり、筋が硬くなるため、十分に筋を緩ませることができなくなってしまいます。また、呼吸を止めることで血圧が上がるなど身体に負担がかかることがあります。そして、②痛くなく、気持ち良い程度に伸ばすこと。痛いほど伸ばすと身体がびっくりしてしまい、筋が硬直するので効果が低下してしまいます。そして、静的ストレッチに限ってになりますが1回20～30秒程度が良いとされています。

プロアスリートや運動習慣のある一般の方々どちらにおいても共通して、けがが少なくスポーツを長く行うことができているベテランと言われている方の大半は、ストレッチをはじめとした身体のケアを重要視しています。ストレッチは身体を良い状態に保つためには不可欠なものです。みなさんもストレッチを正しく実践してけがなく、スポーツを楽しみましょう。

たきかわら版

9月の各種
無料相談日

▶行政相談

17日(火)
くらし支援課
☎ 28-8012

▶物忘れ・認知
症相談(要予約)

12日(木)
地域包括支援
センター
☎ 28-8029

9月の「みんなのタキカワ」

FMG'sky (77.9MHz)
毎週金曜日 12時15分～12時30分
(再放送 同日18時～18時15分)

6日 児童手当制度改正のお知らせ

13日 広報ひろい読み

20日 ヒグマの被害に遭わないために

27日 はじめまして！滝川市役所1年生

企画課
TEL 28-8017



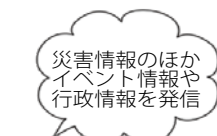
今回のつぶやきは
モンゴル出身 国際交流員
ドゥゲルジャブ・ノミンチメドさん 最新情報はFBで



第50号

こんにちは、CIRのノミンです。皆さんは、モンゴルの料理について知っていますか。今回のつぶやきは、モンゴル民族が昔から好んで食べていた伝統的な料理を、写真付きで紹介しましたので、ぜひご覧ください。

CIRのつぶやき



市公式
LINE



↑WEBで
「広報たきかわ」を
↓アプリで
マチイロ

行政に関するご意見・ご提言

広報たきかわへのご意見・ご感想

リンク集

◆夏はイベントがたくさんあって、取材で大忙し。今年の取材先では、普段入ることのできないツムラの農園や、自衛隊滝川駐屯地に入れてもらえる貴重な経験をさせていただきました。◆マンモグラフィでは、なぜか毎回「私は平気です」という顔をしながら、肩に力が入り脇汗がでる。真つ赤な顔で「痛くなかったです」という謎の強がり。私だけでしょうか。◆子どもの時に好きだったパトカーを取材の際に見ると、大人になった今でもワクワクしたり、かっこいいなと思ったりして、普段ドライアイな私も子どものように目を輝かせていたと思います。

編集後記