

ワンポイントアドバイス!

ストレッチを習慣に!

運動前後のストレッチに効果があることは知られるようになりましたが、今回は、健康維持のため日常生活に取り入れられるストレッチについてご紹介します。

ストレッチの効果

- 関節可動域を広げ、柔軟性を高める
- 筋繊維の間にたまった老廃物などを流し、疲労を回復させる
- 障害予防とストレス緩和 (参考：痛みと歪みを治す 健康ストレッチ)

日常ストレッチのコツ!

- 5分以上のウォーキングまたは、湯船(36~38℃)に浸かった後行うと効果的
- 反動はつけない
- 気持ちがいいと感じるところで、呼吸を止めずにゆっくりため息をつくように行う
- ストレッチしている筋肉を意識して行う



心臓に負担をかけないように、ふくらはぎ⇒尻⇒腰⇒肩⇒首の順に末端の筋肉から伸ばす。

例)

