

# だい、でん

今月号は「ふりふりストレッチについて」です。

保健福祉課  
住民生活課



これまで、運動の前に筋肉を伸ばして柔らかくするストレッチを行えばケガなどの予防効果があると言われていました。しかし、最近の研究でストレッチではケガ予防の効果がなく、筋肉がゆるむことで、筋力が低下してしまい、さらに、踏ん張りがきかないせいで転びやすくなってしまったということが解ってきました。

そこで、この「ふりふりストレッチ」が、従来のストレッチとは異なり、柔軟性だけでなく筋力も同時にアップさせることが可能で、筋力がつけば、踏ん張りがきくようになり、転びにくくなるという事です。他に肩こりの改善にも効果があるということです。交感神経を活性化させて体を活動的にするため、運動前や起床後などこれから活動を始めるときがおすすめです。

ただ、従来のストレッチにも肉離れなどのケガを防ぐ効果はあります。冷え解消や高血圧・動脈硬化の改善などの健康効果があるだけでなく、副交感神経を働かせることからリラックス効果が期待できるため、運動後の整理運動や就寝前に行うのがおすすめです。

NHK ためしてガッテンの放送 bustup の画像より

## 【実習コーナー内容】

### ● 転倒予防のストレッチ



・イス、壁などに手をつけて体を固定

・片足を持ち上げ、だんだん大きく振り子のよう動かす

左右を10回ずつ

### ● 肩こり解消のストレッチ



・手先を肩の上につけ、ひじを大きく回すように動かす。

※体が動かないように

左右×10回



・体の真横に腕を持ってきてひじを曲げる

・そのまま真上に向かって腕を伸ばす

※手が体の前にいかないようにひじを体の真横におろす

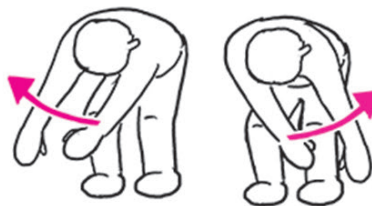
10回

### ● 腰痛解消のストレッチ

(特に立ち仕事が多い人向け)



・ひざを軽く曲げた状態から頭をストンと下におろす



・そのまま左右に腰を振るようにして上半身をゆっくりと揺り動かす