

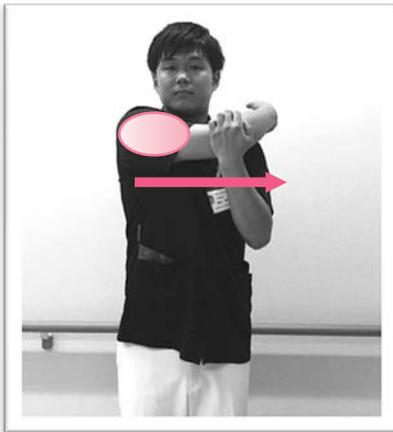
いきいきとした暮らしを vol.2

リハビリテーション室 陰山孝徳

夏も終わり過ごしやすい季節がやってきました。運動の秋ですね。運動は、筋力トレーニングだけでなく、ストレッチング、バランス、有酸素運動を効率よく行うと良いとされています。今回は筋力トレーニングについて紹介させていただきましたが、いかがでしたでしょうか。今回はストレッチングについて、いくつか紹介させていただきます。

【ストレッチング】

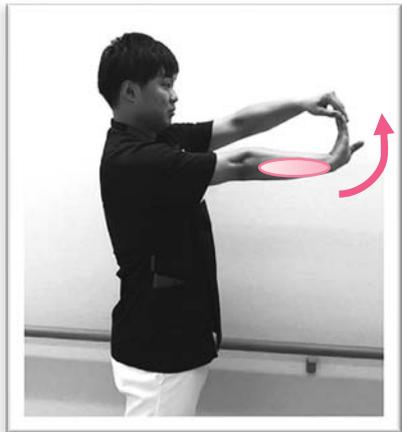
①肩



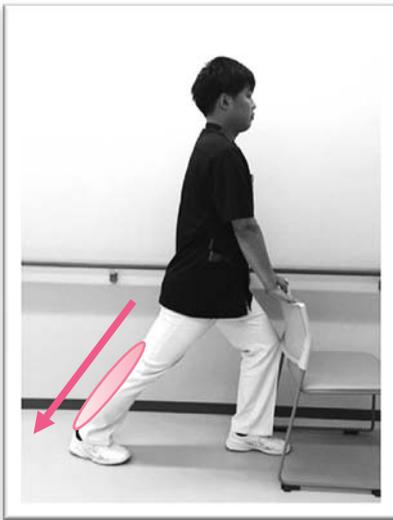
②上腕



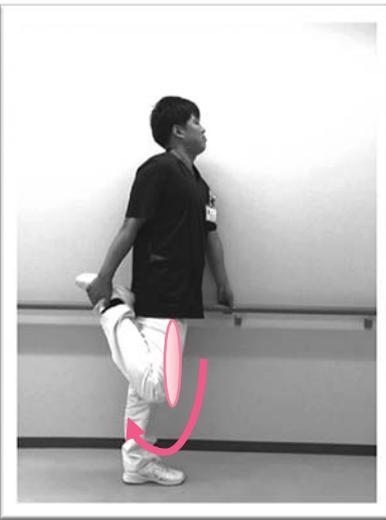
③手首



④ふくらはぎ



⑤大腿部前面



⑥大腿部内側



公益社団法人 日本整形外科学会 ロコモパンフレット参考

◆ポイント◆

- ・呼吸を止めないように声に出しながら数を数えましょう
- ・20～30秒程度ゆっくり伸ばしましょう
- ・痛いと感じない程度に適度に伸ばしましょう
- ・ストレッチングする部位の筋が十分伸びている感覚を意識しましょう
- ・反動をつけたり押さえつけたりしないようにしましょう

今回はストレッチングについて紹介させていただきました。ストレッチングの効果としては、柔軟性の向上のほかに、疲労回復、血流増加、傷害予防、スポーツパフォーマンスの向上などがあげられます。これからの寒い季節に向けて、動きやすい体づくりをしてみてください。