

健康ぷらざ

No.223

企画:日本医師会

体のためにストレッチングを

健康的で自立した生活を営むためには、人の体は「動く」ことが大切です。

そんなときには、ストレッチングがとても役に立ちます。

運動選手だけではなくスポーツ愛好家、

スポーツをしない人にも有効です。

ストレッチングはスポーツの実技に役立つのはもちろん、

疲労回復、ケガ・故障の予防にも効果があります。

普通は、反動をつけず、無理をしない静的ストレッチングを

10秒から30秒くらい、2、3回行えば十分です。

ゆっくりと伸ばし、ちよつときついかな、くらいがコツです。

ふともも、ふくらはぎ、腰、肩などが、ストレッチングするとよい主な部位です。

いくつかの実例を紹介します。皆さんも始めてみてはいかがですか？

1

ふとももの前(大腿四頭筋)のストレッチング

大腿四頭筋は膝を伸ばす、とても大切な筋肉です。同じ側の手で足をつかんでお尻の方に引っ張っていきます。



2

ふとももの後ろ(ハムストリング)のストレッチング

膝を曲げる、股関節を後ろに伸ばす筋肉です。腰が悪い方も時々この筋肉は硬くなります。お尻を後ろに突きだし、体を前に曲げてお尻の後ろが伸ばされるのを意識します。



3

ふくらはぎ(下腿三頭筋)のストレッチング

体と脚をまっすぐにすることを意識して、踵を床につけます。ふくらはぎが伸びるのがわかります。



4

腰(腰椎)のストレッチング

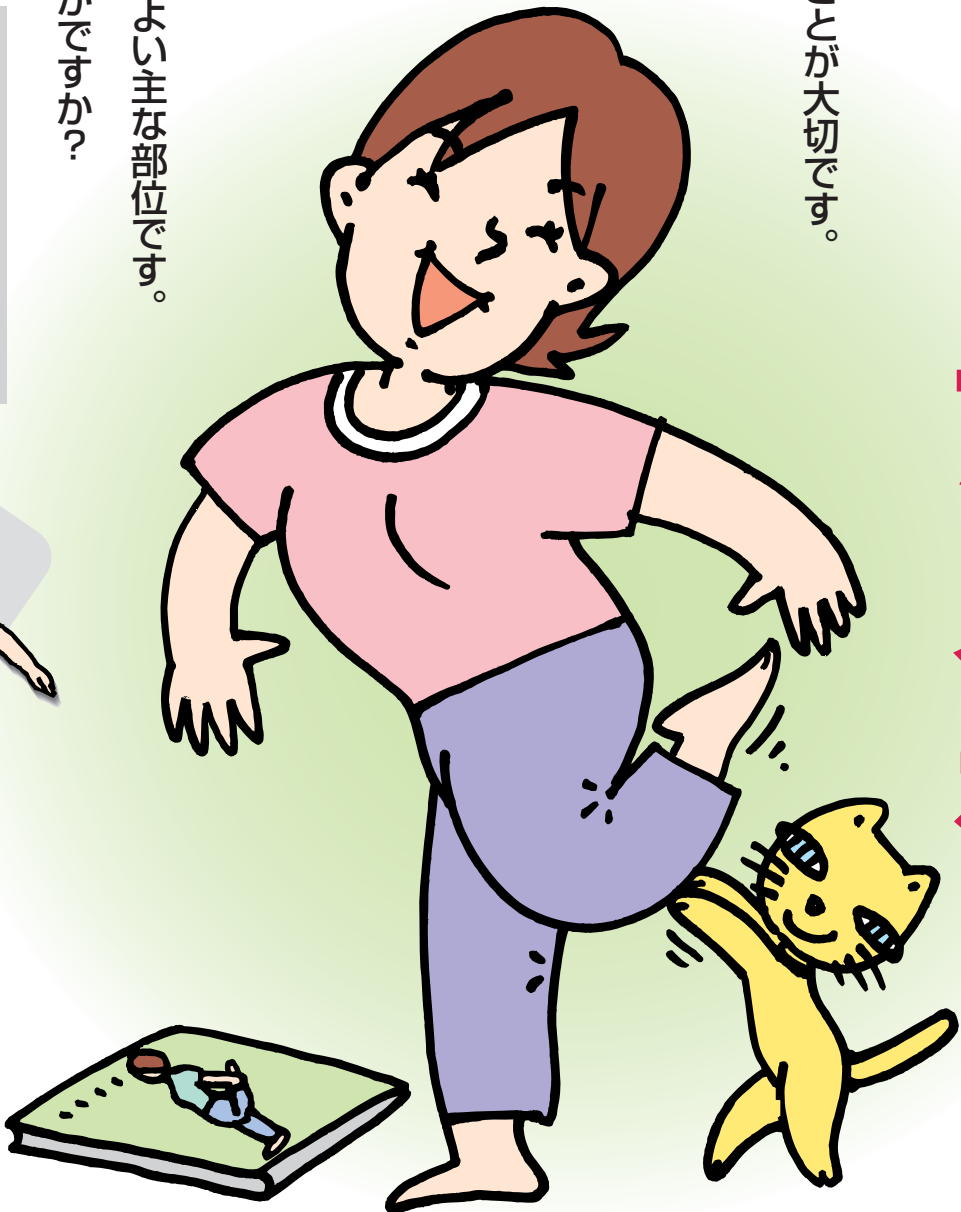
骨盤周囲の筋肉、ハムストリングを伸ばします。脚を倒す側の反対の肩はなるべく床につけるようにします。



5

肩関節のストレッチング

一方の腕で他方の腕を水平に引き寄せます。



指導:順天堂大学スポーツ健康科学部スポーツ医学 教授 桜庭 景植

◆待合室等に掲示し、患者さんにお見せください。