

健康ぷらざ

No.393

企画:日本医師会

ストレッチングで体も心もリフレッシュ

毎日を健康で快適に過ごすためには、

体を動かすことが大切です。

体を伸ばしたり引っ張ったりする「ストレッチング」は、

運動が苦手な人や高齢者でも気軽にできます。

毎日ストレッチングを続けていると血行がよくなり、

体は柔らかく、また、ケガをしにくくなります。

ここでは安全で簡単にできる「静的ストレッチング」を

紹介しましょう。

心地良いと感じられるところまでゆっくり体を伸ばし、

その姿勢を10〜20秒保ちます。

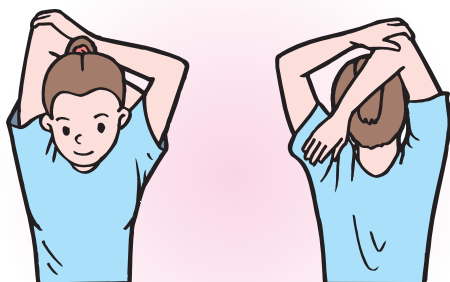
コツは、息を止めず、無理をせず、

2〜3回繰り返すことです。

静的ストレッチングを習慣にすると、

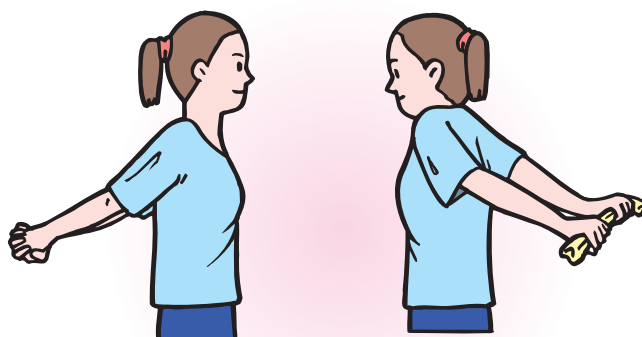
体も心もほぐれ、疲労が回復しやすくなります。

早速、今日から始めましょう。



二の腕のストレッチング

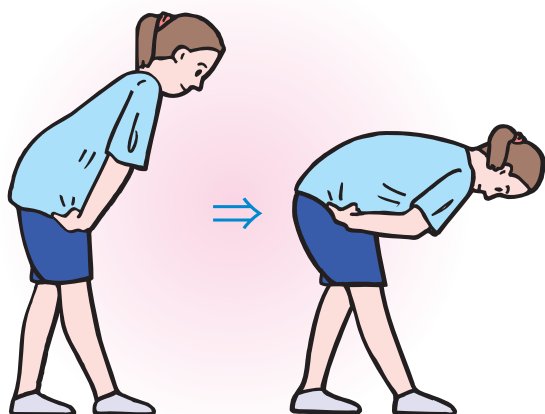
頭の後ろで、肘をつかみ、上腕を頭に引き寄せます。



胸と肩のストレッチング

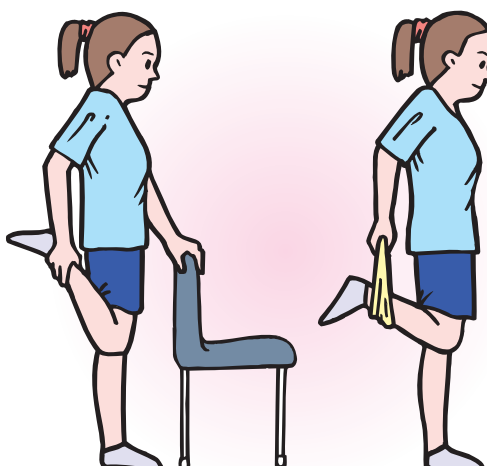
両手を体の後ろで組みます。上半身を倒さないように、腕のみを上へ上げていきます。タオルを使って行っても効果的です。

ストレッチングの方法



ふとももの後ろのストレッチング

お尻を後ろに突出し、体を前に曲げて体重をかけていきます。お尻の後ろが伸ばされるのを意識します。



ふとももの前のストレッチング

つま先または足首をもってお尻に引きつけます。タオルを使って行っても効果的です。