

ストレッチについて

ストレッチという言葉を知ると、どんなイメージが思い浮かびますか？

「伸ばす」「引っ張る」等、色々なイメージがあると思いますが、ストレッチの基本は「ほぐす」ことです。

筋肉を柔らかくほぐすためには、全身を動かすということが大切です。特に身体が硬いと自覚している人は、ウォーキングやラジオ体操などの軽い運動で身体をほぐすことから始めましょう。

また、ストレッチは「長い時間」や「たくさんの種類」を行う必要はありません。1・2種類のストレッチを20～30秒程度行うだけでも十分です。身体が「軽くなる」「温かくなる」「楽になる」「動かしやすくなった」「伸びた感じがする」「緩んだ感じがする」という心地よい感覚が目安です。休みの時にだけやるのではなく毎日やるのが大切です。特に寝る前に行うと心も身体もリラックスして眠りにつくこともできます。

ストレッチは疲労回復や転倒防止、動脈硬化の防止など、色々な効果が上げられています。また、動きたくなる体を作ってくれます。身体をほぐす時間を生活の一部に取り入れ、健康的な身体づくりを進めていきましょう。

健康増進課