



# かたの通信

今回のテーマ

## 「正しいストレッチ」



2019.1  
vol.9

今回は、年末年始の休暇で体を休め過ぎたばかりに硬くなってしまった筋肉や、食べ過ぎてランニングをしようかと検討されている方など、正しいストレッチ方法を知って頂き、実践して頂ければと思います。

ストレッチの効果には、**筋肉の柔軟性の維持**、**準備運動**、**整理運動**、**姿勢の維持**、**リラクゼーション**などがあります。そのため、我々理学療法士も理学療法的手段として頻繁に利用しています。

ストレッチの手段として、①**一方向に一定時間筋肉を伸ばす静的ストレッチ** ②**身体を色々な方向に動かしながら、時には反動をつけながらストレッチする動的ストレッチ**、の2種類があります。

### ①静的ストレッチ

足を後に引いて、太ももの前の筋肉をストレッチしています



### ②動的ストレッチ

足を前後に振るように動かして太ももの前後の筋肉をストレッチしています



静的ストレッチは、持続的に20秒以上筋肉を伸ばすことで筋肉を弛緩させ、柔軟性を獲得します。しかし、静的ストレッチは、筋肉を**休憩状態**にするため、**運動前には適しておらず**、運動前のストレッチとして適しているのは**筋肉の活動が活発化する動的ストレッチが効果的**です。

ジョギングすることを考えると、**ジョギング前は動的ストレッチ**をして、**ジョギング後は静的ストレッチ**を行うことが正しい方法です。ただし、運動後の静的ストレッチは、疲労回復には効果があるようですが、**筋肉痛**（遅発性筋肉痛）には効果がないとも言われています。

**痛みが出るような過度な筋肉の伸張や反動は避けて**、安全に行ってください。



かたの整形外科クリニック  
理学療法士 大竹

