

～今回のテーマ～

ストレッチをしてリラックス！

普段何気なく行っているストレッチ。以前ストレッチには「動的」「静的」と2種類のストレッチがあるとご紹介いたしました。

今回は、「静的ストレッチ」のリラックス効果についてお話いたします。

「静的ストレッチ」は、「痛みを感じない状態での最大伸張位」にて15秒～30秒ストレッチを行うことを指します。基本的にストレッチは柔軟性の拡大などに用いられますが、静的ストレッチは行うことで副交感神経の働きが活発になり、心身がリラックスしたり血圧や心拍数の減少にもつながると言われております。これにより、血圧の低下や動脈硬化の予防の期待ができます。

また、膝痛や腰痛など慢性的な痛みに対しても、脳の興奮を抑え痛みを和らげる効果があるとされています。

●いすに座って行う静的ストレッチ

胸反らし

3回繰り返す



かかと太もも乗せ

3回繰り返す



足首立て

3回繰り返す



体側伸ばし

3回繰り返す



いすに浅く腰掛ける。両肘を約90度に曲げて肩の高さまで上げ、上体をゆっくり後ろに反らす。30秒間保ったら、元に戻す。これを繰り返す。

いすに腰掛け、左の太ももの上に右足のかかとをのせる。背筋を伸ばし、ゆっくりと上体を前に倒す。30秒間保ち、元に戻す。反対側も同様に行う。

いすに浅く腰掛ける。左脚を前へ伸ばし、上体を少し前に倒す。左足のつま先を体のほうへ向け、30秒間保ち、元に戻す。反対側も同様に行う。

いすに深く腰掛け、左肘を真上に上げる。そのままゆっくりと上体を右へ倒し、30秒間保って元に戻す。これを反対側も同様に行う。

※いすは安定したものを使用し、平坦で滑らない場所に置く。

リラックス効果を得るためには、「気持ち良い」「心地よい」程度に行うことが大切です。呼吸を止めずに、深くゆっくり息をすることで、よりリラックス効果が高まります。過度なストレッチは、痛みを招く恐れがあるため注意してください。

ストレッチは、特別な道具も必要なく、誰でも簡単にできる健康習慣です。毎日の生活に取り入れて、心も体もすっきりさせましょう！

静的ストレッチで、副交感神経を活発に！
-神奈川県ホームページ より引用

かたの通信

かたの通信のバックナンバー
をご覧ください。



Googleフォーム

口コミや最新情報はこちらから。



皆様からの口コミ
をお待ちしております。

