



# Nihon Clinic

## 日本クリニック

April, 2014



### 今月の健康ニュースレター (Monthly)

#### ◆◆◆ ストレッチングのススメ ◆◆◆



皆さんは日頃、家事やデスクワークなどからくる疲れや肩こり・腰痛をどのように解消していますか？

ストレッチング(柔軟体操)により、痛みやコリを軽減出来る事は分かっていてもなかなか習慣的に身につけるとことは難しいのではないのでしょうか。

今回はストレッチングとは何か、なぜ必要なのか、どのような効果があるのか、どのようにしたらよいか、などについてお話しします。

#### ●ストレッチングとは何か●

ストレッチングにはいくつかの方法があり、歩いたり走ったりして身体を動かしながら行い可動域を広げていく方法や、仰向けまたは座った姿勢など身体が安定した状態でゆっくりと伸ばしていく方法などがあります。

動きながらのストレッチングはアスリートが競技前に行う準備運動に適しており、安定した姿勢でのストレッチングは日常生活に取り入れるストレッチングに適しています。

#### ●ストレッチングの必要性●

ストレッチングによりこわばった筋肉に柔軟性を与えることで、血液・リンパ液や神経の流れが良くなったり関節の可動域が広がります。

それに伴い以下のような効果が期待できます。

1. 筋肉痛の予防や軽減、疲労の早期回復
2. 関節痛・神経痛の予防や軽減
3. 免疫や代謝の向上により風邪や肥満・冷え性の予防や軽減
4. 正しい姿勢や動作が効率良く(少ない筋力でも)行える。
5. 健康で若々しさを導き疲れにくくなります。
6. 心身のリラックスにつながりストレスの予防や軽減を図ることが出来ます。

#### ●日常生活における

#### ストレッチ方法●

1)呼吸を止めずにゆっくりと伸ばし、痛みが出ない範囲で十分に伸ばしたら、そのまま20~30秒ほど保ちます。伸ばしたあとと戻す時もゆっくりと。勢いよくやってしまうと、柔らかくならないばかりか、かえって固くなったり思わぬ事故や怪我を招きます。また呼吸を続けながら行うのは、身体をリラックスさせ伸ばしやすくする為と、血圧が急激に上がるのを防止する為にも大切な事です。

2)入浴後や肉体労働後など身体が温まっている時のほうが、安全かつ効果的に筋肉を伸ばすことが出来ます。寒くて身体が縮まっている時は避けたほうが安全です。もし起床後やデスクワーク中など身体が温まっていない時は、無理をせずよりゆっくりと行なってください。

様々な効果の期待できるストレッチング、習慣づけることにより皆様の健康作りにお役立てください。



#### 米国内の日本クリニック

##### CHICAGO

(847) 952-8910

##### NEW YORK

(212) 575-8910

##### SAN DIEGO

(858) 560-8910

#### Nihon Clinic

2010 S. Arlington Heights Road, Suite 101  
Arlington Heights, IL 60005

予約:(847) 952-8910

内科:(847) 758-8080

小児科:(847) 640-5437

カイロ科:(847) 956-3250

ウェブサイトもご利用下さい。

Website: [www.nihonclinic.com](http://www.nihonclinic.com)

E-mail: [Chicago@nihonclinic.com](mailto:Chicago@nihonclinic.com)

