

ストレッチのススメ

リハビリテーションセンター 前野啓介

10月に入りようやく過ごしやすい季節になってきました。スポーツイベントも目白押しで、久しぶりに少し体を動かしてみようと考えていらっしゃる方も多いのではないのでしょうか。しかし、せっかく張り切って始めた運動も怪我をしてしまうような残念なことにはしたくありません。そこで今回は、簡単にできるストレッチをいくつかご紹介します。

ストレッチには静的ストレッチと動的ストレッチがあります。今回ご紹介するのは動きの少ない静的ストレッチです。静的ストレッチをする上での注意点は、①反動を付けないこと ②深く息を吸い込んでからゆっくり吐きながら伸ばすことです。

ストレッチは体の柔軟性を高め怪我を予防するだけでなく、過度な緊張を和らげてパフォーマンスをアップさせる効果もあります。今回は特に体幹・下肢に関するストレッチをご紹介します。運動前後の準備体操・整理体操、または日常の柔軟体操として今回ご紹介するストレッチを是非試してみてください。



太腿の裏：ゆっくり10カウント
① 前に出した膝を伸ばす
② 背中を伸ばしたまま体を前に倒す



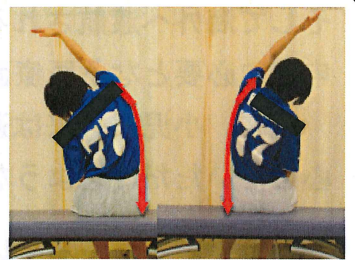
太腿の内側：ゆっくり10カウント
① 両膝を曲げて足の裏を合わせる
② 身体を前に倒し、両膝を床に近づける



ふくらはぎ：ゆっくり10カウント
① 片足を一步前に出す
② 出した足に体重をかけ、ふくらはぎを伸ばす

太腿の前：ゆっくり10カウント
① 片足の膝を曲げる
② 曲げた足の足首を持ち、太腿が伸びるように引っ張る

側腹：ゆっくり10カウント
① 片手を上げると同時に尻を座面に押し付け側腹を伸ばす
② 反対も伸ばす



編集後記

朝晩すっかり寒くなってきましたね。
今年こそはヤセルヤセルと思いつつ、食欲の秋を迎える段階です。すでに体重が前年比+2kg増…。いかん…目指せ標準体重!! (マルモリ)

ラグビーワールドカップがいよいよ大詰めです。
残念ながら日本は予選敗退しましたが、個人的にはNZを応援しています。リッチー・マコウのタフネスに度肝を抜かれる毎日です。(KSK)

神戸海星病院ニュース 10月号 2011年 10月 1日 発行

医療法人財団 神戸海星病院
〒657-0068 神戸市灘区篠原北町3-11-15 <http://www.kobe-kaisei.org/>
TEL 078 (871) 5201(代表) 責任者 辻本 武志 編集責任者 森元 秀敏