



はじめの一步通信

発行・編集 一鍼灸院 三重県名張市丸之内 29-1

一鍼灸院 検索

ストレッチの効果とカラダの変化

「ストレッチをしましょう!」「ストレッチは大事です!」よく聞く言葉ですが、なぜ必要なのでしょう?そしてどういった事がカラダで起こるのでしょうか?

柔軟性

ストレッチは筋肉や関節を伸ばし、カラダの柔軟性を高める運動です。筋肉の繊維はそうめんの束のような構造になっており、繊維と繊維が交差してピストン運動をすることで筋肉が伸びたり縮んだりします。筋肉には伸びる、縮まる事を察知する受容器があります。「これ以上伸ばすと壊れてしまう!」と受容器が判断してどれだけ伸びるかが決まるのですが、毎日、長期間伸びる刺激を与え続ける事で、「筋肉が壊れてしまうから、もっと伸びるように作り変えよう」と判断され、柔軟性の高い筋肉に作り替えられるのです。

血液循環の改善

ストレッチは血流循環を増やし、皮膚や筋の温度を上げる作用があります。循環が改善される事で、痛みの物質が減少したり、体温が上がることで痛みの緩和や怪我の予防、パフォーマンスアップに繋がります。

姿勢、動きが良くなる

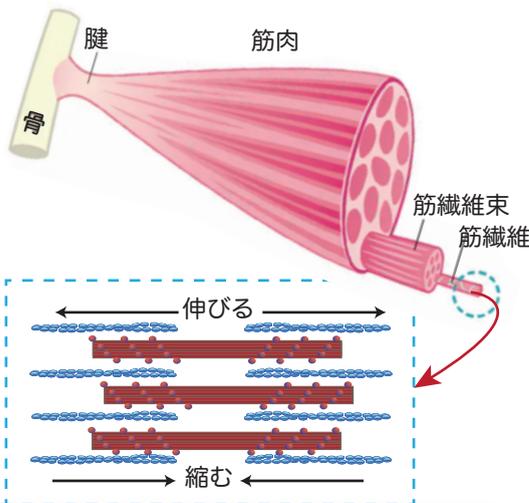
筋肉の硬さは姿勢の崩れや動きの悪さに影響を及ぼします。肩前面が固くなることで猫背、ストレートネック、肩こりなどが起き、おしりや太腿が硬くなることで腰や膝が曲がったり、歩き方などにも影響が出ます。目的を明確にしたストレッチをオススメします。

リラクゼーション効果

ストレッチをすると心拍数が下がり、副交感神経有位となることが知られています。運動後や睡眠前のリラクゼーションとして、血圧低下、動脈硬化予防など生活習慣改善にも取り入れたいですね。

効率的なストレッチ方法は?

ストレッチはリラックスして根気よく行うことが大切です。痛みや緊張を伴うストレッチは効率が悪く、痛気持ちいいくらいの刺激で2〜30秒くらいを2〜3セットゆっくりと呼吸をしながら行います。自分の伸ばしやすい筋肉のストレッチばかり行うと関節の不安定感が出てしまいますので固い筋肉を探して伸ばしましょう。2〜3ヶ月くらい継続すると誰でも効果を実感できると思います。ストレッチの前にお風呂や軽い有酸素運動などで筋肉を温めたり、ボールやフォームローラーなどで刺激を加えることでより効果的なストレッチが行えます。



効率的なストレッチの手順

筋肉を温める (有酸素運動・入浴など)



筋肉を刺激する (フォームローラーなど)



ストレッチをする



軽い筋トレをする



日本鍼灸師会が創立70周年を迎えました。

日本鍼灸師会は、戦後の混乱期に一度は廃止となりかけた鍼灸術を免許制度として確立し、国内のエビデンス構築や鍼灸師の育成に取り組んできた団体です。私も県師会理事や本部委員として微力ながら活動させていただいています。会員、役員ともに非常に意識の高い先生方が所属し、行政への働きかけや国民への普及活動、研究、後進の育成など様々な活動に取り組んでいますが、まだまだ日本国内における鍼灸の地位は低いのです。今後10年、20年と地道な努力を積み重ねて、医療業界における鍼灸の地位を確立し、もっと皆さんに気軽に鍼灸治療を受けてもらえる環境作りを目指しています。

みなさんが鍼を受けて横になっている時にパチパチパソコンを触る音が聞こえた時は、決して遊んでいるわけではなく、こういった仕事をしているのでご理解くださいね(笑)

