

ストレッチと筋肉・・・その2

市川治療室 No.420.2023.08

A.ストレッチを実施する時の注意点

- ① 反動やはずみをつけずジワジワとゆっくり筋肉や腱を伸ばすこと
- ② 自分の身体の柔軟性に合わせ無理をしないこと
- ③ 一般に10～30秒程度一つのポーズを保持すること
- ④ 自然な呼吸でストレッチすること
- ⑤ 身体のどの部分を伸ばすのかを意識して正確にストレッチすること

B.柔軟性のある筋肉のメリット

- ① 肘・膝などの関節障害の予防が期待できます。
- ② 腰・肩の痛みやコリの改善が期待できます。
- ③ 痛み（神経痛など）からの解放が期待できます。

細胞内で生産されるエネルギー物質ATPは筋肉を弛緩する働きもあります。ですからATPをスムーズに生産できる筋肉は活力があり柔軟性もあります。

筋肉の萎縮を防いで柔軟な筋肉を作るにはストレッチは有効です。

C.硬くなりやすい大きくて長い筋肉のストレッチ

下腿三頭筋（ふくらはぎ＝下腿部の後ろ側）部のふくらはぎは第二の心臓と言われています。ここが硬くなると起きやすい代表的な不具合とストレッチ方法を紹介します。

- a. 足が攣る
- b. 足が浮腫む
- c. 足が冷える

① ふくらはぎのストレッチ…その1

- a. 壁の前に直立
- b. 右足を前に出し膝を少し曲げる
- c. 左足は膝を曲げずに後ろに下げる
- d. 両手を壁に着けて背筋を伸ばしたまま身体を倒すように壁に近づける
- e. 左足の踵を床にしっかりとつける
- f. 30秒ほど左足を伸ばしたら反対側（右足）も同じように行う

② ふくらはぎのストレッチ…その2

- a. 階段（など段差のある場所）につま先だけを乗せて直立
- b. ゆっくりと片足の踵を床につけるように動かす
- c. 30秒ほど上したら他方の踵を同じように行う

③ ふくらはぎのストレッチ…その3

- a. 階段で一段上るポーズをとる（左足から見て右足が一段上にある）

- b. 左足の膝を伸ばす
- c. 左足の踵を階段から外して下げる（つま先は階段にあるが踵は階段から外れる）
- d. 左膝を伸ばしたり左かかとを下げたりする
- e. 30秒ほど伸ばす・下げるとした後反対側（右足）も同じように行う

④ ふくらはぎのストレッチ…その4

- a. 椅子の近くに立つ
- b. 両足を前後に開く（右足を前に左足を後ろに開く）
- c. 上半身を前傾させて両手で椅子の座面の端を掴む
- d. 前に出した右足を床から浮かせる
- e. 左足の膝が曲がらない様に意識して左足のふくらはぎを伸ばす
- f. 30秒ほど左足ふくらはぎを伸ばしたら反対側（右足）も同じように行う。

ふくらはぎを意識して気持ち良い程度の刺激でストレッチを試してみてください。

…次回につづく