

ストレッチと筋肉・・・その3

市川治療室 No.421.2023.09

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.腰痛や歩行時に躓く様な状態に有効なストレッチ

腸腰筋は背骨と骨盤、太ももをつないでいます。この筋肉は歩く時や仰向けの姿勢から起き上がる時などに働きます。硬くなると（柔軟性低下・筋肉が縮む）姿勢が悪化することで腰痛が発症したり、階段を上るのが辛くなったり歩幅が狭くなりつまづいたり転倒したりするリスクが高くなります。

腸腰筋の柔軟性は、加齢と共に低下し70歳以降では成人の半分以下に低下すると言われています。介護予防の観点からは最も重要な筋肉と言えます。

① 腸腰筋のストレッチ…その1

- a. 仰臥位
- b. 右膝を両手で掴んでお腹につけるように抱える
- c. 左足は膝を曲げない（伸ばしたまま）
- d. 30秒ほど伸ばしたら反対側（右足）も同じように行う

② 腸腰筋のストレッチ…その2

- a. 立位
- b. 片足を後方に引く
- c. 背筋を伸ばし後ろに引いた足の鼠径部に意識する
- d. 30秒ほど上したら他方を同じように行う

③ 腸腰筋のストレッチ…その3

- a. 椅子座位
- b. 椅子に横向きに座る（背もたれが身体後ろではなく横にある状態）
- c. 座面外側のお尻を座面に乗せない
- d. 外側の足の膝を床に近づける（膝は直角に保つ）

e. 30秒ほど後反対側も同じように行う

④ 腸腰筋のストレッチ…その4

- a. ③の状態から
- b. 骨盤を前方に押し出し
- c. 床に近づけた膝の位置を股関節より後ろにスライドする
- d. cの状態でも腸腰筋のストレッチとして有効ですが、以下の方法はより有効です。
- e. cの状態から背筋を伸ばす
- f. 両手を合わせ真上に上げる

腸腰筋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