

アスパークだより

No.472 1月15日発行 仁多見絵理奈

【ストレッチのメリットとストレッチで期待できる10の効果】



(1) 痩せやすい体

血行が良くなり、代謝と体温がアップすることで、ダイエットしやすい身体の状態をつくるサポートをしてくれます。

(2) むくみ予防

血行を良くすることで、リンパの流れも正常になることが期待できます。

(3) 肩こりの解消・予防が見込める

筋肉の緊張が緩和されると、こりも解消されやすくなります。

(4) 冷え性の改善

筋肉をほぐすことで血液のめぐりがよくなると言われています。

(5) 免疫力の向上

体温と免疫力は関係しているとされ、体温が1℃上昇すると免疫力が5～6倍になるという説も。ストレッチを習慣化し体温がアップすれば、免疫力の向上も見込めます。

(6) 運動パフォーマンスの向上

筋肉や関節の可動域が広がることで転倒や怪我のリスクが抑えられます。

(7) 高血圧や動脈硬化の予防

高血圧や動脈硬化などの心疾患は、筋肉の柔軟性を高める事が予防につながる
とされています。

(8) 疲労回復

血行を良くすることで、体内に溜まった疲労物質が排出されやすい状態になります。

(9) リラックス効果

筋肉の緊張をほぐすことで心もリラックス。寝つきが良くなれば睡眠の質も上がります。

(10) ストレス解消

ゆったりとした運動＋深い深呼吸を意識すると、幸せホルモン『セロトニン』の分泌を促されるとされています。



☆ストレッチをするオススメの時間帯は・・・就寝前です☆

睡眠中に分泌される成長ホルモンには、細胞の修復や脂肪燃焼、代謝促進などの働きがあります。ストレッチで筋肉をほぐして血行を促せば成長ホルモンの分泌量を増やすことができます！

すんなりと入眠できるように、ゆったりと静的ストレッチで心と身体をリラックスするのはいかがで

しょうか☆

参照: ストレッチ効果の高い時間とタイミングとは？