

アスパーク便り

6月15日 No.373 涌井 瑞季



あなたの柔軟性は
ある？ない？



柔軟性チェック

- 両腕の肘をつけて曲げた状態で、肘が目の高さまで上げられる。
- 背中で手が結べる。
- 足を伸ばして座り、足首をつかめる。
- うつぶせになり脚を曲げて、かかとがお尻につけられる。
- 座って脚を開くと、肘がつく。（股割りのポーズができる）

ストレッチとは？

ストレッチとはスポーツや医療の分野で、体の筋肉を良い状態にするために引っ張って伸ばすことを言います。これをするると、筋肉がもつ柔軟性が高まり、関節が動ける範囲（可動域）が広がり、体を動かしやすくなります。ストレッチにも種類があります。その種類とは・・・

1、静的ストレッチ（スタティック・ストレッチ）

反動をつけずに筋肉を伸ばします。ゆっくりと筋肉を伸ばし、20～30秒キープする方法が一般的です。準備運動や運動後のクールダウン、ヨガなどもここに含まれます。激しくないため誰でも行える方法です。

2、動的ストレッチ（ダイナミック・ストレッチ）

関節を繰り返し動かし、筋肉を伸ばしたり縮めたりします。反動をつけず、スピードをコントロールしながら行います。運動前に体を温めるための、ウォームアップの足踏みなどに当たります。

3、バリスティックストレッチ

反動をつけてリズムカルに行う運動です。ラジオ体操や柔軟体操がこれに当たります。体がほぐれ、軽やかな動きで楽しいストレッチですが、反動に注意しないと筋や腱を痛めます。

4、PNFストレッチ

パートナーの力を借りるストレッチです。リハビリテーションに用いられ、専門知識のある人の指導のもとで受けなくてはなりません。短時間で体の関節を動かしやすくします。

柔軟性が低いことで起こるデメリットは？



<体調が悪くなる>

十分な柔軟性がないということは、筋肉は常に緊張して縮こまっている状態にあるということです。例えば、ビニール袋を引っ張りストレッチを加えてあげると、少しずつ伸びていきますよね。でも、ストレッチを加えなければ、ピンと張ったままの状態では伸びることはありません。身体の筋肉がその硬い状態でキープされていると、血流やリンパの流れを邪魔してしまい、疲労やむくみ、冷え性につながります。それが悪化してくると、肩こりや腰痛にもつながってしまいます。

<太りやすくなる>

血液の流れが悪くなることで、体の末端の細胞に栄養がいかなくなります。すると、私たちの体は消費するカロリーを抑えようとして、そして体はますます冷え、基礎代謝が低下してしまうのです。体温が1℃下がっただけで、基礎代謝の12パーセントが下がると言われています。

基礎代謝とは、私たちが寝ている時、何もしていなくても消費されるカロリーのことです。私たちの1日の消費カロリーの約70%は基礎代謝が占めています。ですから、その基礎代謝が下がれば太りやすくなるということです。

<老化が進む>

筋肉が固いと、筋肉に囲まれている関節の動きも狭まり、鈍ります。年齢を経て起こる関節痛や腰痛は、骨や関節の老化に加え、筋肉の弾力が落ちていることも原因の一つです。体が固いととっさの動きに対応できず、大きなケガにつながる危険もあります。

また、体が硬く血行不良が続くと、体の隅々にまで栄養が行き渡らず、体の内側からの老化現象が進行しやすくなります。

<疲れやすくなる>

体の硬さは血行不良や姿勢の歪みにつながります。歪んだ姿勢をリセットできないと、ひどい肩こりや腰痛、関節痛など、体のバランスが崩れ、つらい症状が続くことに…。この状態が長く続くと、全身の疲れがとれなくなってしまいます。筋肉そのものが固いため、ほぐしてもなかなかコリがほぐれず、緊張がなかなか解けません。

柔軟性の高い体は、ケガや老化を予防し、いつまでも若々しい体を支えます。血行促進や代謝アップにも効果的で、ダイエット効果やシェイプアップも期待できます。一番効果的な時間は寝る前です。寝る前の簡単なストレッチは、筋肉のコリをほぐすだけでなく副交感神経にも働きかけて、質の高い睡眠に繋がります。リラックスして筋肉が緩んだいい状態で睡眠することで、『最強の脂肪分解ホルモン』と言われている成長ホルモンの分泌量が増え痩せやすくなります。毎日お風呂上りなどにストレッチをしてみてもはどうでしょうか？