

# すこやか大陸

46号  
2010

健康への切り札①  
ストレッチング特集



「ストレッチング」には、いいことがいっぱい!

### メリット1

柔軟性がアップする

筋肉の柔軟性が高まることで、関節の動く幅が広がります。

### メリット2

血液循環をよくする

疲労によってこわばった筋肉を解し、血液循環を促すことで、コリや冷えなどの不調を改善します。

### メリット3

心身をリラックスさせる

全身の緊張をほぐし、リラックス効果をもたらします。



さあ、あなたも今すぐ挑戦してみましょう!



健康づくりのために始めましょう！

# 「ストレッチング」ガイド

ご紹介する「ストレッチング」は健康づくり・介護予防運動の実施者を対象として、じっくり筋肉を伸ばしてその状態を保持する「静的ストレッチング」を中心に編集されています。競技者向けのストレッチングについては、市販の専門書を参考にしてください。

※ 静的ストレッチング 動的ストレッチングを紹介しています。

## 静 首・肩のストレッチング

### 1 首



左右に首を倒します。肩が上がらないようにしましょう。

### 2 首まわし



肩を下げ、前半分だけ首を回します。(後には回さないようにしましょう。)

### 3 肩上げ下ろし



肩を持ち上げ、ゆっくりと下ろします。

### 4 肩まわし



上に引き上げてから、後ろに回します。

## 静 上半身のストレッチング

### 5 わき腹

片手を床につき、反対側の手をななめ上に引き上げます。手のひらを天井に向け、天井を押しイメージで。反対側も同様に。



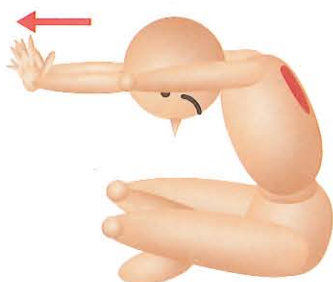
### 6 胸

手のひらを上に向けて、肩甲骨を寄せ、胸を張ります。お腹が前に出ないように気をつけましょう。



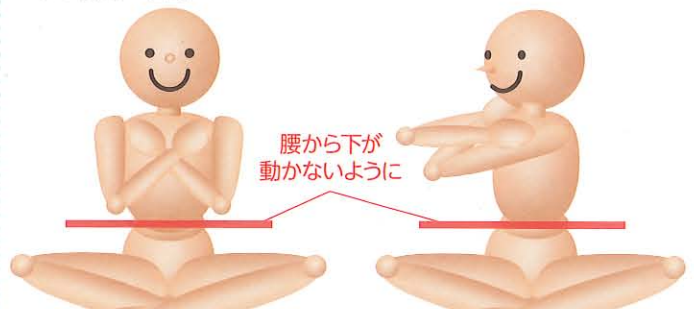
### 7 背中

手の平を内側にして組み、組んだ手を伸ばします。おへそを見るようにして、背中全体を丸くしましょう。



### 8 腰

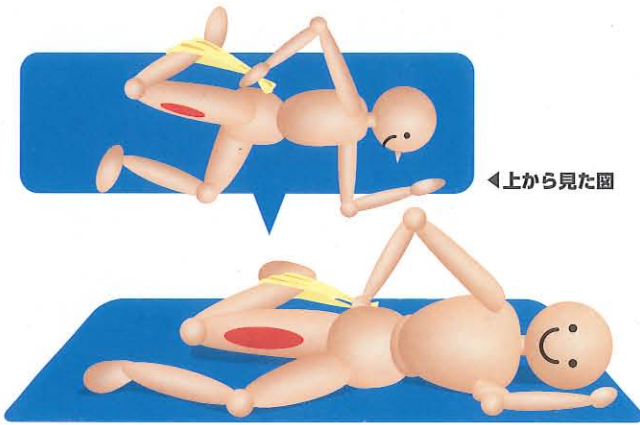
手は胸の前でクロスします。腰の位置は正面に向けたまま、肩を後ろに引くように体をねじりましょう。反対側も同様に。





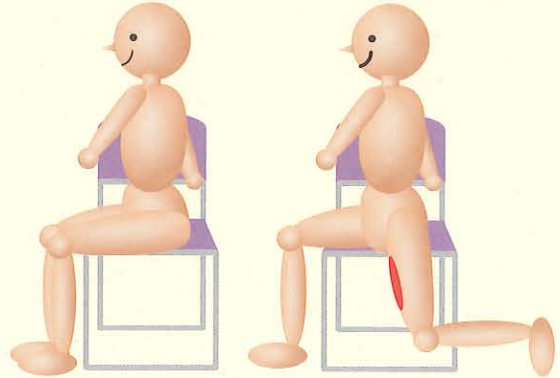
### 13 ももの前側

肩-腰-膝が、一直線になるように横向きになります。上側の足首をつかんでお尻に引き寄せます。足の甲が持てない場合は、図のようにタオルをかけて行いましょう。反対側も同様に。



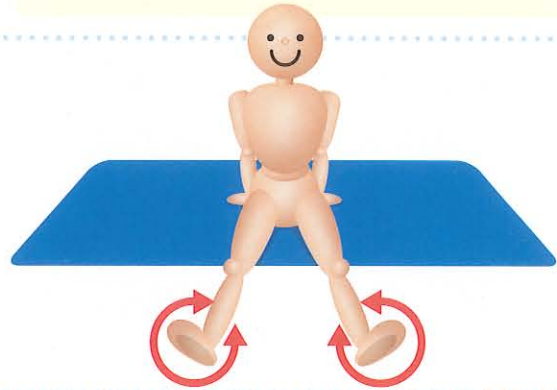
#### 椅子バージョン

背もたれに手をかけ、お尻を左右どちらか半分、椅子から落とします。後ろの膝を床へ向けるようにして、大きく足を開きましょう。腰が反ったり、前かがみになったりしないように気をつけましょう。



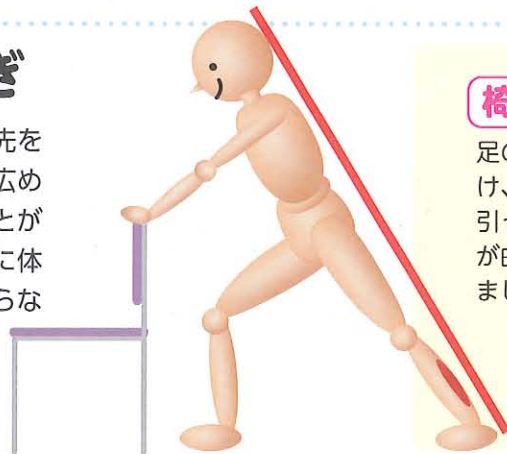
### 14 足首 (内-外まわし)

足を広めに開きます。ゆっくりとつま先で円を描くように足首をまわしましょう。内まわし、外まわしと、両方行いましょう。



### 15 ふくらはぎ

椅子を支えにして、つま先を正面に向け脚を前後に、広めに開きます。後ろのかかところが上がらないように、前側に体重をかけます。膝が曲がらないようにしましょう。脚を入れ替えて同様に。



#### 椅子バージョン

足の裏側にタオルをかけ、手前にゆっくりと引っ張りましょう。膝が曲がらないようにしましょう。



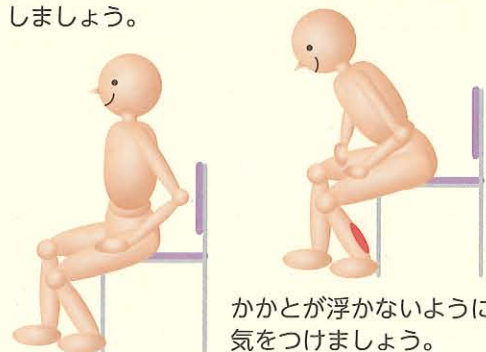
### 16 アキレス腱

椅子を支えにして、つま先を正面に向け脚を前後に開きます。後ろ側の足に体重をかけ、両膝を曲げましょう。脚を入れ替えて同様に。



#### 椅子バージョン

手前にひいた足に体重をかけ、上体を前に倒しましょう。



かかところが浮かないように気をつけましょう。



# 運動前のウォーミングアップには、

# 動的

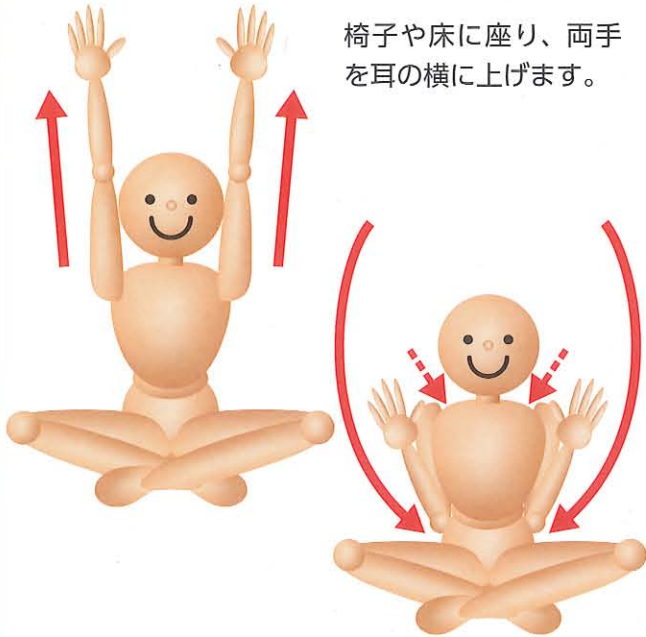
# 的

## ストレッチングが おすすめ!

運動前のウォーミングアップにはゆっくり伸ばす「静的ストレッチング」に加えて、「動的ストレッチング」を取り入れましょう。

### 動的 手の上げ下ろし運動

背すじを伸ばしたまま行いましょう。



椅子や床に座り、両手を耳の横に上げます。

上げた手を肩甲骨を寄せるようにして下ろします。

### 動的 グーパー運動

椅子や床に座り、胸の前でグー、腕を伸ばしてパーをつくり、リズム良く左右で手を入れ替えましょう。



慣れてきたら、グーとパーを入れ替えてみましょう。

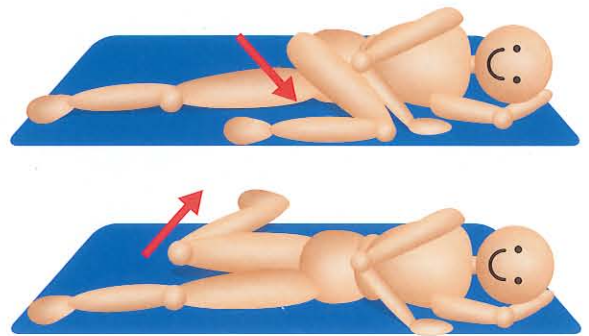
### 動的 股関節の運動①

立てた両膝を、リズムカルに左右に倒します。肩が浮かないように注意しましょう。



### 動的 股関節の運動②

横向きになり、膝を曲げたまま股関節を前後に動かしましょう。腰が反らないようにしましょう。反対側も同様に。



※股関節の運動について

人工関節・人工骨頭置換術後など、股関節の動作が制限されている人は、行わないようにしましょう。



静的

# 「ストレッチ」 を行う際の ポイント

- ① リラックスをして、強い反動をつけずにゆっくり伸ばしましょう。
- ② 痛みのない範囲で、その姿勢を20秒から30秒くらい保ちましょう。
- ③ 呼吸を止めずに、ストレッチしている部位を意識しながら行いましょう。
- ④ ウォーミングアップとしてストレッチを行う際は、軽く反動をつけてリズムカルに筋肉を伸ばす「動的ストレッチ」を行うと良いでしょう（扉ページをご参照ください）。

## 静 下半身のストレッチ

### 9 お尻

仰向けになり、片側の膝を立てます。反対側の脚を持ち上げ、ゆっくりと胸に引き寄せましょう。膝の裏側、または膝全面を抱えます。脚を入れ替えて同様に。



#### 椅子バージョン

膝の後ろを支え、太ももを胸に引き寄せましょう。



### 10 ももの裏側

仰向けになり、片側の膝を立てます。ももの裏を支えながら、脚を持ち上げ、ゆっくりと胸に引き寄せましょう。脚を入れ替えて同様に。

※膝をうまく伸ばせない場合は、タオルを使いましょう。足首を90°に保つと、さらによく伸びます。



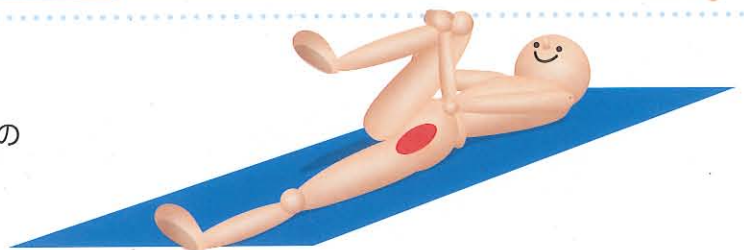
#### 椅子バージョン

片足を前に出し、膝が曲がらないように注意しながら体を前に傾けましょう。目線は、2~3m先を見るようにして背中が丸くならないように胸を張りましょう。



### 11 もものつけ根

仰向けになり、片方の足を胸に引き寄せます。このとき反対側のもものつけ根が伸ばされます。脚を入れ替えて同様に。



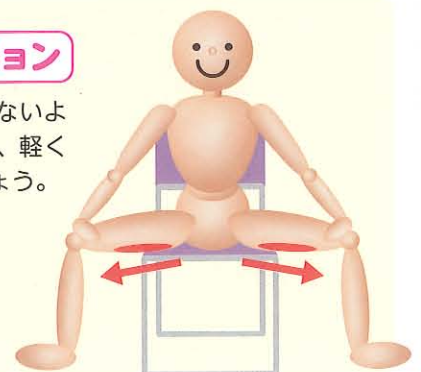
### 12 ももの内側

仰向けになります。足の裏を合わせ、ゆっくりと膝を開きます。腰が浮かないように気をつけましょう。



#### 椅子バージョン

膝が内側に入らないように支えながら、軽く外側に押しましょう。





# 安全に運動を行うために。

次の注意事項を守って、安全に運動を行いましょう。



循環器疾患、運動器疾患(膝痛・腰痛)など持病のある方は、かかりつけの医師や運動指導の専門家に相談してから始めましょう。

運動前に血圧や体調、運動器の痛みの有無などをチェックし、体の状態がすぐれない場合は運動を控えたり、行う運動量や強度を調節しましょう。



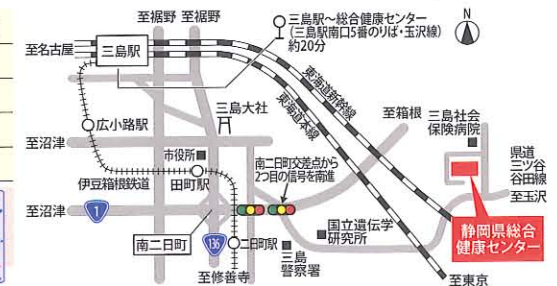
脱水や熱中症を予防するために、運動前や運動中に水分をとりましょう。

すこやか大陸46号「ストレッチング特集」を参考に、準備運動と整理運動は必ず行いましょう。



施設紹介	料金 (9時~12時までの場合)
体育館	1,500円 (半面使用)
ホール	5,900円
栄養実習室	1,900円
研修室	1,000円 (第1研修室)

インターネットを利用して予約することができます。  
「とれるnet」  
<http://yoyaku.pref.shizuoka.jp/>



あなたの健康、みんなの幸せ

## 静岡県総合健康センター

〒411-0801 静岡県三島市谷田2276番地 TEL.055(973)7000 FAX.055(973)7010  
ホームページ <http://www.sukoyaka.or.jp> Eメール [info@sukoyaka.or.jp](mailto:info@sukoyaka.or.jp)

▶まずは電話で予約してください(休館日:月曜日・年末年始)

施設予約 ☎055(973)7000

「不妊相談」専用ダイヤル

☎055(991)2006

毎週火・金曜日10時~15時

「しずおか健康いきいきフォーラム21事務局」

〒420-0856 静岡県静岡市葵区駿府町1番70号  
TEL.054(253)5570 FAX.054(253)4222 ホームページ <http://www.ikiiki21.jp>

静岡県総合健康センターは(財)しずおか健康長寿財団が指定管理者として事業・管理運営を行っています。