

まいにち、イキイキ。

すこやかセンターだより

すこやか大陸

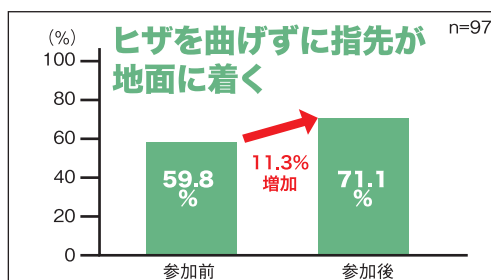
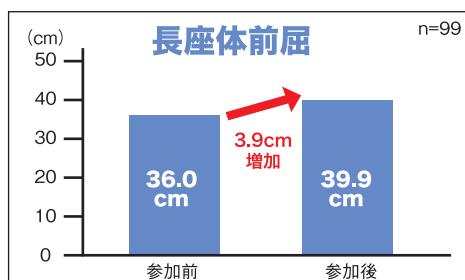


カラダをほぐしてリフレッシュしよう！ いつでもできるカラダほぐしの方法

2013年
55号

「ふじ33プログラム」を実践したら、柔軟性が向上しました

総合健康センターで開催した「ふじ33プログラム実践教室」の参加者の前後比較を行ったところ、柔軟性が向上しました。



※自己チェック表で「はい」と解答した方の割合

「ふじ33プログラム」とは **ふ**: 普段の生活の中で、**じ**: 実行可能な、**3**分野: 運動・食生活・社会参加の行動メニューを、**3**: 3人一組で、まずは3ヶ月実践するプログラムです。

詳しくは [静岡県 ふじ33プログラム](#) [検索](#)

運動前後の基本的なストレッチ

楽に呼吸しながら

ワンポーズ

準備体操15秒

整理体操30秒

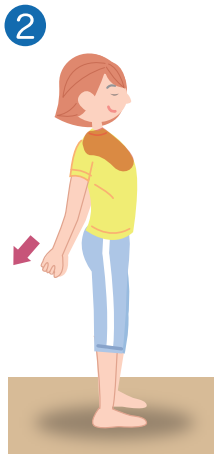
ここで紹介するストレッチは、一般的な運動の前後に行うストレッチ体操の代表的な例です。準備体操や整理体操を行い楽しく運動しましょう。

ストレッチを行う前に、体を温めてから実施しましょう。



1

手を組んで手のひらを上に向け上に伸ばす。



2

手を後ろで組み手の甲を下に向けて胸を張る。



3

手の甲を前にし手を前で組んで背中を丸める。



4

片腕を上へあげヒジを曲げ反対の手でヒジを内側へ押さえる。



ヒジに手が届かない方やヒジを持つと腰が反ってしまう方は手首を持つ



5

手首を持って斜め上に引きながら体を傾ける



つま先まで手が届く届く方は手で引き寄せる。



9

つま先を立て片ヒザを伸ばし、体を足に近づける。



8

後ろにある方の足の甲を下に向け床に近づける。



7

足を前後に開き前のヒザを前方に出していく。



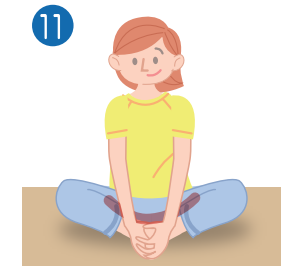
6

手を後ろに回し反対の手で手首を持ち軽く引き、引いた方向に頭を倒す。



10

正座の状態から片ヒザを立て手でヒザを下に押す。



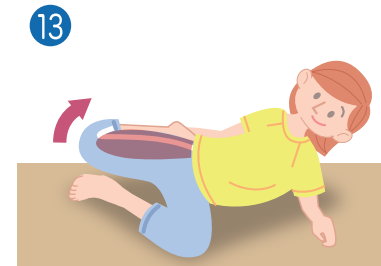
11

足の裏を合わせ足を広げ、背筋を伸ばす。



12

片足を内側へ曲げ、反対の足は横へ伸ばす。つま先に手が届けば持って手前に引き付ける。



13

片ヒザをつき反対の手で上になっている方の足の甲を持ちお尻の方向に近づける。

は伸ばされる部位です

柔軟体操を行うことで得られる効果は たくさんあります!

効果1 疲れにくくなり、疲労回復が促進する

血液の循環が良くなることで、臓器の栄養素や酸素の供給及び、疲労物質の蓄積を防止する。

効果2 筋肉の損傷などによるケガの防止

関節の動く範囲も広がることでケガをしにくくなります。人間の体に限らず、物質は固くなるともろくなり壊れやすくなります。

効果3 気持ちを落ち着かせる効果がある

ストレッチは交感神経を抑え副交感神経を優位にする効果があります。副交感神経はリラックスしている時に活発に働く神経です。



柔軟性をチェックしてみましょ

立ったままヒザを曲げずに指先が地面につきますか?

測定方法

- ①両足のかかとをつけ、足先を5cmほど開いて立ちます。
- ②ヒザを曲げずに前屈し両手の指先がどこまで届くかを測定します。

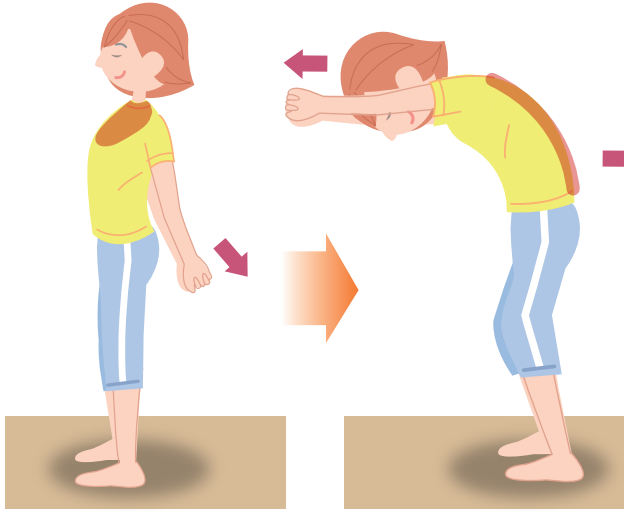
※測定前に準備運動を行い、腰に痛みがあるときなどは実施しないでください。



A	B	C	D	E	F
地面に手のひらがつく	地面にゲンコツが届く	地面に指が届く	足の甲まで指先が届く	すねまで指先が届く	ひざまで指先が届く
柔らかい		普通		硬い	

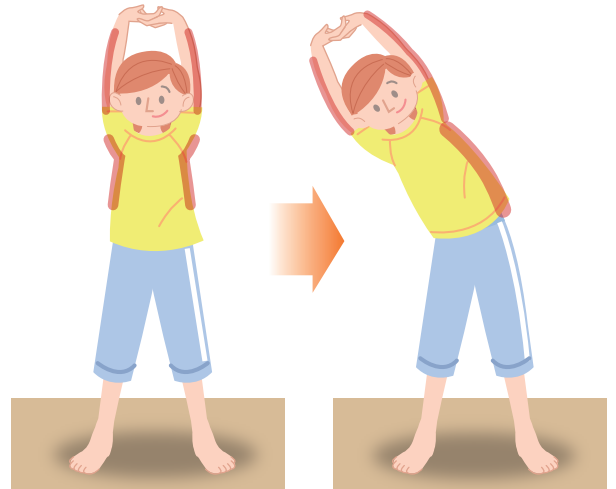
肩まわりをほぐして肩こりを解消!

手を体の後ろで組んで、大きく胸を張って胸から肩を伸ばします。



次に、手の甲を前に向け、手を前に組み大きく前に突き出し、背中を広げるように伸ばします。

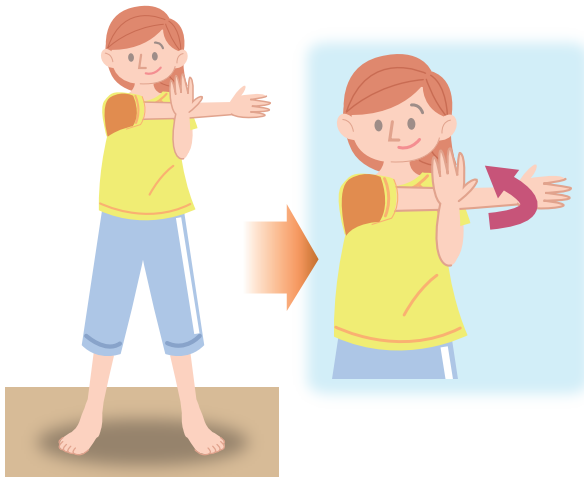
両手を頭の上で組み、手のひらを上に向けて、両ヒジを伸ばします。そのまま体を右側に傾けて体側を伸ばします。



そのまま体を右側に傾けて体側を伸ばします。

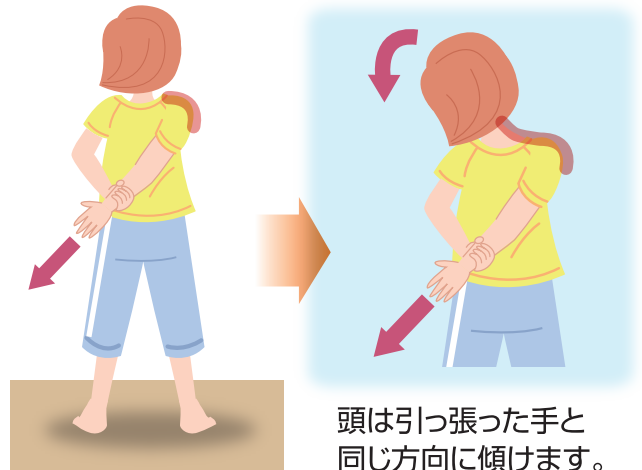
反対側も同様に行います。

腕を横にまっすぐ伸ばし、その腕を反対の腕でヒジを体の方に引き寄せます。



反対側も同様に行います。

体の後ろに腕をまわし、もう一方の手で手首を斜めにした方向に軽くひきます。



頭は引っ張った手と同じ方向に傾けます。

反対側も同様に行います。

横向きに寝て、上になっている腕の手のひらを上にし後方に伸ばします。



反対側も同様に行います。

同じ体勢で肩を回すと肩関節の緊張をほぐすこともできます。

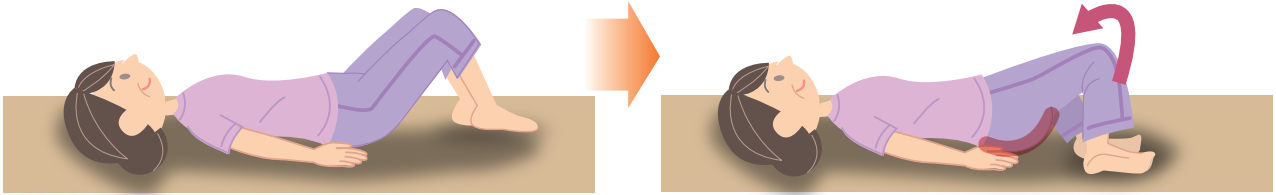
楽に呼吸しながら

ワンポーズ

30秒

体のバランスを整えて腰痛予防!

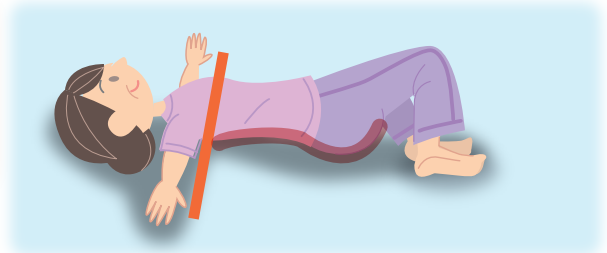
仰向けになり、両ヒザを立て両足を横に倒します。



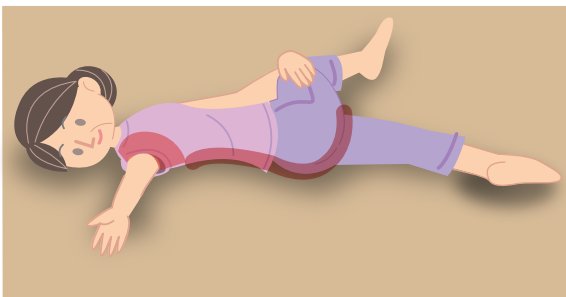
POINT

次に両手を広げて、同じ動作をしましょう。上体が固定されるので、さらにしっかりと筋肉を伸ばすことができます。

反対側も同様に行います。



仰向けになり、片ヒザを曲げ足を反対側に倒します。倒した足と逆の手で、足を上から押さえます。

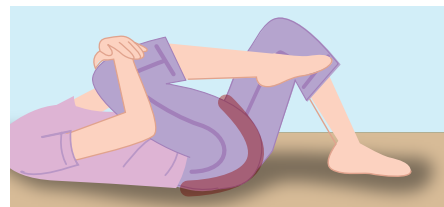
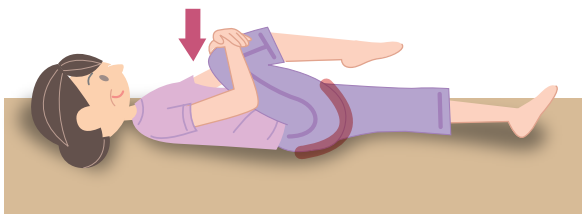


POINT

手を横に伸ばし、顔の向きは伸ばしている手の方向に向けます。

反対側も同様に行います。

仰向けになり、片ヒザを胸の方向に近づけるように抱えます。もう一方の足は伸ばした状態にします。

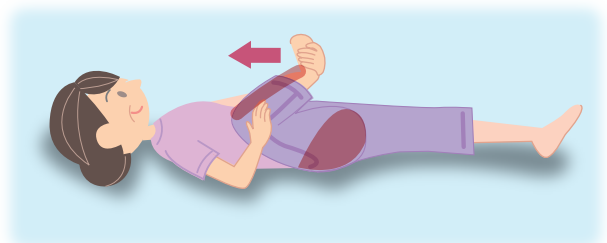


POINT

抱えてる足を横に向け、逆の手で足の甲を持ち、もう一方の手で足を抱え、体に近づけます。

腰の悪い方はヒザを立てた状態で行います。

反対側も同様に行います。



は伸ばされる部位です

柔軟性についてのお話し

ヒトは年をとることで徐々に体が硬くなっていきます。柔軟性は、筋力や持久力、平衡性（バランス）などの体力の要素の一つで、年齢による低下が大きいことから「若さのバロメーター」とも言われています。

ヒトの体は硬くなることでもろくなり、筋肉やそれを取り巻く組織が壊れやすくなっていきます。私たちの日常生活の中で柔軟性が低下するとどのような不具合が生じるのでしょうか？

例えば、筋肉のけいれん（こむらがりなど）、肉離れ、アキレス腱の損傷や関節の捻挫などが起こりやすくなります。また、筋肉が硬くなることで血管を圧迫し、血液の循環が悪くなり、筋肉は疲労しやすくなります。これらは肩こりや腰痛の原因にもなります。

柔軟性を高めることで次のような効果を得ることができます。①基礎代謝があがり血行が良くなる。②疲労回復になる。③肩こりや腰痛の改善に役立つ。④運動時のケガの予防になる。⑤老化防止になるなど。また、ストレッチを行うことで柔軟性が高まり、ケガの予防や筋肉痛の緩和にもつながります。運動の前後にストレッチを取り入れましょう。



ストレッチを行う際のポイント



呼吸を止めずにリラックスして行いましょう。

ストレッチを行う際には、ゆっくりと呼吸をしながら行いましょう。呼吸を止めて行くと、筋肉が緊張して伸ばしにくくなり血圧の上昇を招きます。



伸ばしている部分を十分に意識しましょう。

伸ばしてる体の部位を意識しましょう。伸ばしたい部分がしっかり伸びているか意識して、自分の体と対話しながら行うようにすると効果的です。



大きな筋肉から順番に伸ばしていきましょう。

太ももや腰、背中など大きな筋肉から順番に小さな筋肉へとストレッチする部分を変えていきましょう。



無理に伸ばさないようにしましょう。

無理に伸ばす行為は禁物です。痛くなるまで伸ばしたり、反動をつけて伸ばしたりせずに、痛みがでる手前の「イタキモチヨイ」ところでじわっと伸ばすようにしましょう。既に痛みがある部分のストレッチは無理に行わないようにしましょう。



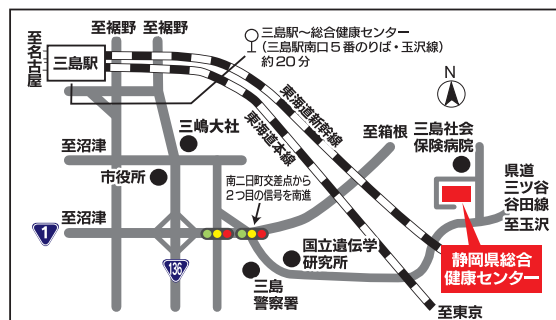
体が温まった状態で行いましょう。

筋肉は、温かい状態の方が伸びやすく、冷えた状態だと硬く伸びにくいです。筋肉を温めてからストレッチを行いましょう。ストレッチを行う前に、軽い運動をして体を温めたり、お風呂上がりに行うなども効果的です。



◆各施設の料金表

		9時から 12時まで	13時から 17時まで	17時30分 から 21時まで
第1研修室(30人)		1,000円	1,400円	1,200円
第2 研修室	全室(78人)	2,300円	3,100円	2,700円
	A (30人)	1,000円	1,400円	1,200円
	B (42人)	1,300円	1,700円	1,500円
第3研修室(60人)		2,000円	2,700円	2,400円
栄養実習室		1,000円	1,300円	1,200円
体育館 (400人)	全面	3,000円	4,000円	3,500円
	半面(北/南)	1,500円	2,000円	1,800円
ホール(330人)		5,900円	7,900円	6,900円



あなたの健康、みんなの幸せ

静岡県総合健康センター

▶まずは電話で予約してください(休館日:月曜日・年末年始) お問い合わせ

<http://www.shizuoka-sogokencenter.jp>

〒411-0801 静岡県三島市谷田2276番地

TEL.055(973)7000

FAX.055-973-7010

「不妊相談」・「不育相談」
専用ダイヤル

TEL.055(991)2006

毎週火・金曜日10時～15時

静岡県総合健康センターはシンコースポーツ(株)が管理運営を行っています。