

# ストレッチの基礎知識

はじめまして高洲整形外科理学療法部です。

リハビリテーションとは直訳すると「元の状態に戻す」ことを意味します。様々な症状を抱える方々に対して、主に運動療法を用いて、痛みをはじめとする症状を改善するお手伝いをしていますが、実は病院に来て頂いてお受け頂くアプローチと平行して、自主トレーニングといういわゆる「宿題」を患者様にはお願いしております。というのも、運動の効果は一度その運動を行ったからすぐに得られるものではなく、自宅などにおいて、習慣化して頂くことによりその効果を発揮します。そのため、自宅での運動をして頂いている程回復が早まるのです。か

とって「やみくもに運動すると痛めるのが怖い」

「上手く出来ているかよくわからない」といったご意見も多数頂くのも事実です。このページでは運動の中でも最も簡単な「ストレッチ」を対象となる筋肉の説明と共に写真で紹介させていただき、皆様の悩みのわずかでも解消する手助けが出来ればと思い、1月に一部位のペースで掲載させていただきたいと思っております。



## ストレッチの効果

ストレッチは文字通り「伸ばす」という意味で、特定の筋肉に「伸ばす」刺激を与える事で柔軟性の改善、筋肉の緊張状態の改善、血流増強効果、リラクゼーション効果など様々な効果が得られる運動です。また、場所を取らず、器具なども一切必要とはしない為、継続しやすい運動です。



## ストレッチを行う上での注意点

### 1. 適度な強さで行うこと

柔軟性に乏しい方ほど強いストレッチを好む傾向にあります。筋肉は一定以上強さで引っ張られると、逆に緊張を高める性質があります。長年ストレッチを行っているにもかかわらず、柔軟性が改善しない方は、強くやり過ぎている可能性が高いと言えます。まずは目的とする筋肉が「ほんのり」引っ張られている感覚で行っていき、なにも感じなくなったら、わずかずつ刺激を上げていくことが重要となります。



## 2. 目的とする筋肉を意識する事

目的とする筋肉を意識する事でその効果は倍増します、上記でも述べましたが、強いストレッチを行うと、対象としている筋肉以外にも緊張が生まれる事があり、それがストレッチの効果を半減させる要因となります。



## 3. 目的により強さと時間を調整する。

これから運動をするなど、準備体操などでストレッチを行う場合は、少し強めの刺激で時間は短い（10~20 秒程度）が良いとされています。また、疲労回復や柔軟性改善にはソフトな刺激で長め（30 秒~60 秒）程度が良いとされています。

※ストレッチの効果には個人差があります。また、抱えている症状によりやり方や刺激が異なる場合が多いため、興味のある方は、ぜひ高洲整形外科までお越しください