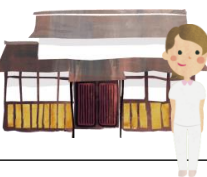




## 「発行の思い」

いつまでも元気で、住み慣れた場所で暮らす。そんな思いを支えるため、この新聞は作られました。健康・医療・介護について、知って得する情報を分かりやすく伝えて参ります。発行は不定期となりますが、可能な限り多くの情報を発信し、地域の皆様に愛される新聞にしていきたいと思えます。

今月のテーマは「ストレッチ」です。「運動するのは大変！」と思われる方でも簡単できるものをご紹介します！

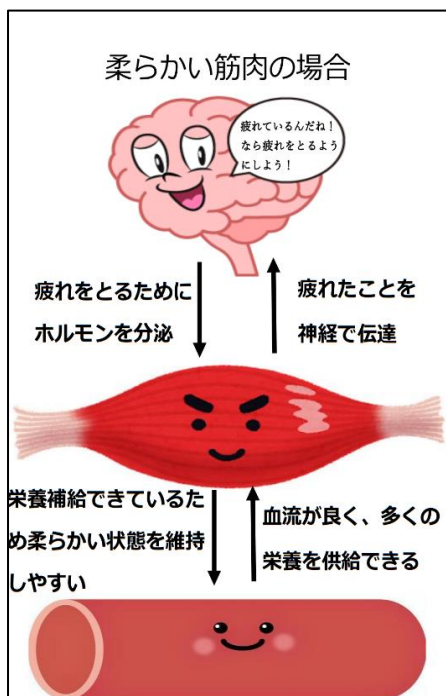


## 疲れがとれない原因

なんとなく疲れがとれない、具体的にどこかが辛いわけではないが「なんとなく体がだるいような感じがする」といった経験はないでしょうか。このような状態の原因として体調不良、睡眠不足、食生活の乱れ、運動不足、ストレス、ホルモンバランスの乱れ、自律神経の異常など様々な理由がありますが、その中の一つとして全身の筋肉が硬くなってしまうことが挙げられます。

## 筋肉が硬いとなぜ 疲れがとれない？

筋肉の中には血管や神経などが通っています。血管は全身に血液を運ぶ役割があり、筋肉は血管を流れる血液から栄養をもらっています。神経は体の状態を脳に連絡する役割があり、筋肉の中の神経が脳に疲労を伝え、脳はその信号を受け取ることで疲労回復のためにホルモンを分泌するように指令を出します。筋肉が硬くなってしまうと血管や神経が圧迫されることで、筋肉が栄養不足になり、疲労が十分に回復できなくなったりして、体のだるさや慢性的な疲労感を引き起こします。これらのことから、筋肉を柔らかく保つと疲れがとれやすい体になるといえます。



## ストレッチの方法

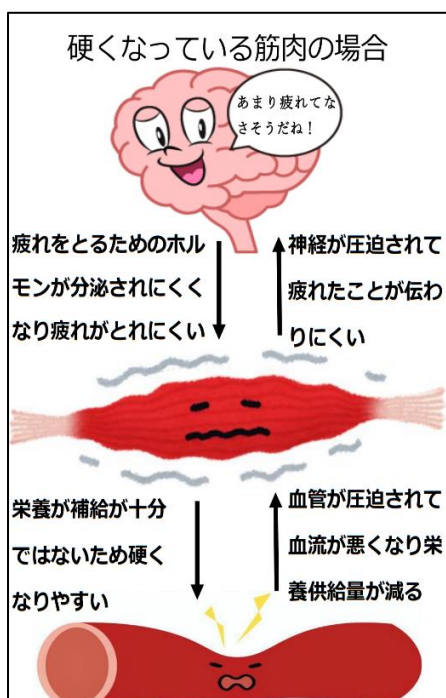
ストレッチには反動をつけて行う『動的ストレッチ』とゆっくり伸ばしながら行う『静的ストレッチ』があります。日常的に硬くなってしまうている筋肉を柔らかくするには『静的ストレッチ』が有効です。

『静的ストレッチ』のポイント

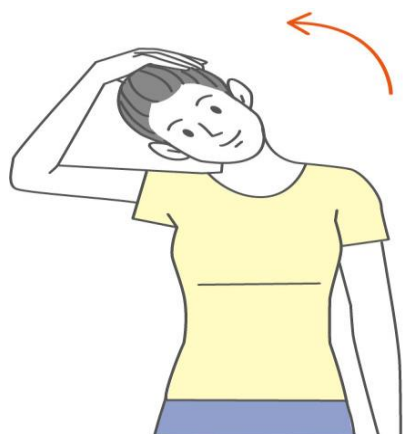
- ① 二十〜三十秒程度で行う
- ② 痛すぎない気持ち良い範囲で行う
- ③ 呼吸を止めずに行う
- ④ ストレッチの部位を意識する

の四つがあります。これらのポイントを意識することで、より効果的なストレッチが行えます。

裏面ではオススメのストレッチを四つ紹介します。痛みが出る場合は無理に行わないようにしましょう。



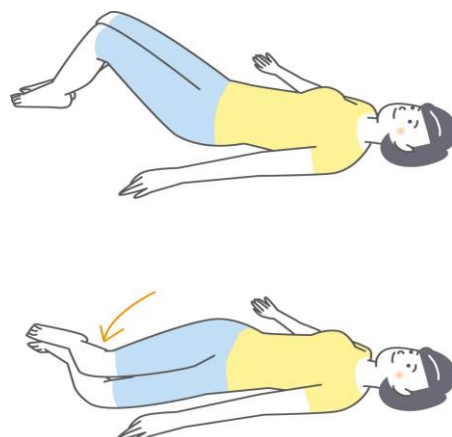
## 首・肩のストレッチ



反対の手でこめかみのあたりを触って首を傾けます。

20~30秒行ったら反対も同じように行いましょう。

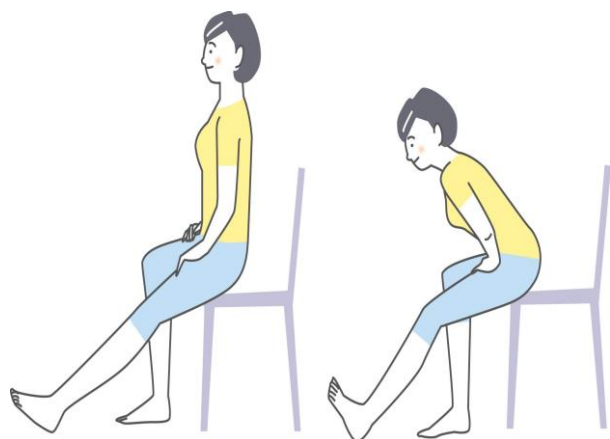
## 腰のストレッチ



仰向けで足を立てた姿勢から左右に足を倒します。

肩が浮かないようにするのがポイントです。20~30秒行ったら反対も同じように行いましょう。

## ふともも裏のストレッチ

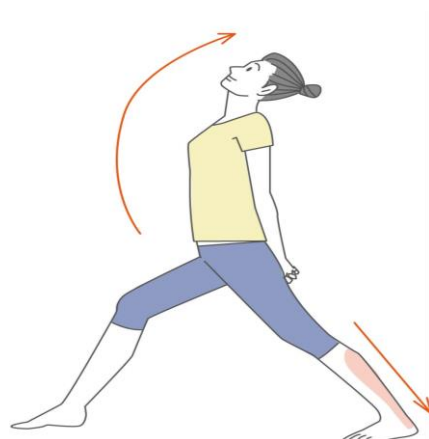


椅子に座り片方の足を伸ばします。

前かがみの姿勢になりましょう。

20~30秒行ったら反対も同じように行いましょう。

## ふくらはぎのストレッチ



足を一步引き、前の足は膝を曲げ、後ろの足は膝を伸ばします。

後ろの足は踵が浮かないようにしましょう。20~30秒行ったら反対も同じように行いましょう。