



葉の裏に ひぐれの暗さ かたつむり~加藤 檉~

時の流れは早いもので暦は6月となり、新年度から2ヶ月が経ちました。環境に慣れてくる一方で、梅雨の影響や気温の変化により体調を崩しやすい時期です。また、祝日がないことで疲れがたまりやすくなるため、心身のケアを行いながら、計画的に業務を進めていきたいものです。

さて、今回の社内報では、最新研究によって分かったストレッチの新しい知見についてまとめてみました。

痛み感じるまで伸ばす効果的なストレッチ

ストレッチは負荷が比較的少なく実践しやすい運動のため、効果や正しい方法が曖昧なまま、自己流で取り組んでいる人が多いようです。今回の特集を参考に実践してみてください。



【ストレッチ運動とは?】

ストレッチは筋肉や関節を意図的に伸ばす運動です。筋トレのような筋力アップ効果や、有酸素運動のような脂肪燃焼効果は見込めません。しかし、硬くなった筋肉の柔軟性を取り戻し、関節の可動域を広げる効果は大きいと言われています。

体の癖や姿勢の崩れにより特定部位に負荷がかかり続けると、その筋肉は硬くなります。硬いと動かすのが辛いので、動かさなくなります。するとますます硬くなり、関節の可動域が狭まるという悪循環に陥ってしまいます。

この状態を放置すると、慢性的な凝りや痛みを招きます。体がスムーズに動かないことで疲れやすく、ケガもしやすくなります。ストレッチはこれらを防ぐ有効な手段と言えます。

ただし、適当に行っても効果はありません。体は伸ばせば伸ばすほど柔軟性が高まります。強度はよく言われる「痛気持ちいい」よりも強めの「痛い」と感じる程度が推奨されます。無理はせず、徐々に伸びを強めていきましょう。



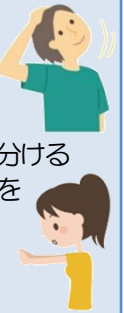
【伸ばし続ける時間と頻度】

柔軟性の向上が目的なら、1部位につき1週間で5分以上行いましょう。週1回の実施より週3

回以上こまめに取り組む方が効果は大きいそうです。例えば朝昼晩20秒ずつ1日60秒を週5回するのが目安です。複数の部位を伸ばすなら、秒数に部位数をかけ合わせると毎回の実施時間になります。とりわけデスクワーカーの場合、パソコンやスマホの画面を見ようと頭が前に出て猫背になり、頭を支える筋肉に大きな負荷がかかりがちになります。仕事の合間に首の後ろや両サイドをこまめに伸ばすのがいいでしょう。並行して、弱った背筋を鍛え、画面やキーボードに高さを調整しましょう。

効果を高めるポイント

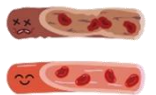
- 強度は「痛気持ちいい」よりも少し強め
- 1部位につき1週間で計5分以上行う
- 週3回以上こまめに行う
- 静的ストレッチと動的ストレッチを使い分ける
- 動脈硬化予防なら、前ももとふくらはぎをメインターゲットに
- ストレッチ中、呼吸を止めない
- セット間に10~20秒の小休憩を挟む



【ストレッチの種類】

静的ストレッチ	動的ストレッチ
可動域向上・老廃物を流す	目的 筋肉の柔軟性と温度向上
心身のリラックス・疲労回復	効果 ケガの予防・パフォーマンス向上
単方向	動き 複数方向
低い	強度 高い

を高めれば血管の柔軟性も高められるそうです。加齢や運動不足で体が硬くなっている人は、動脈硬化が進行している可能性もあります。動脈硬化は血管の詰まりや破裂のリスクを抱えた状態と言えます。



生体内で作られて血管拡張作用を持つ一酸化窒素 (NO) という化合物が作用します。ストレッチの最中は伸ばした部位が一時的にうっ血状態になりますが、終わって筋肉が縮むと血流が一気に増えます。すると血管の内皮細胞が刺激を受けてNOを多く分泌します。このNOが血管の平滑筋を弛緩させて柔軟性が高まるのです。

動脈硬化予防のためにまずストレッチすべき部位は、大きな筋肉があり太い血管が通る前ももとふくらはぎです。特に筋肉のポンプ作用がよく働くふくらはぎを刺激すると、血流が効率よく向上します。

呼吸を止めると血圧が上がり、血管に負荷がかかるので、いつもの呼吸をゆっくり続けながら伸ばすことが大切です。NOの分泌を促すため、セット間に10~20秒の小休憩を必ず挟むようにしてください。(日経新聞コラム参照)

編集後記

梅雨は春から夏へと移るための大切な季節。梅雨ならではの悩みもあれば、楽しいこともありますね。毎年巡ってくるものなので、昔の人は上手に暮らしに組み込んで生活していました。「梅雨」や「入梅」というように、この時期は梅が実るため、梅酒や梅干し、梅ジュース作りなどの「梅仕事」が欠かせませんでした。昔から梅は「三毒(食べものの毒・血液の毒・水の毒)」を断つ健康食と言われていました。

