

市立野洲病院 健康出前講座

寒い時期におすすめ！ストレッチ

ストレッチングとは意図的に筋や関節を伸ばす運動です。身体の柔軟性を高めるのに効果的であり、準備運動や整理運動にも活用されています。ストレッチングは散歩や室内の掃除(2~3 メッツ)と同じぐらいの運動になり、体を暖める効果もあります。広い場所や道具がなくても行えることから、愛好者が増えている運動のひとつです。

■ 腰・背中ストレッチング

仰向けに寝て片膝を両手で抱え、ゆっくりと深呼吸をしながら胸のほうへ引きつけます。約10秒間そのままの姿勢を維持します。これを左右、両方の脚で行いましょう。



■ 太ももの裏側のストレッチング

仰向けに寝て、片方の股関節(足の付け根の関節)を90度に曲げ、膝の裏を両手で支えます。その位置から膝の曲げ伸ばしをし、その後、ゆっくりと膝をできるだけ伸ばします。最も伸びた位置で、約10秒間そのままにします。



「痛くない程度に」「呼吸を止めないで」楽しくストレッチングしましょう！

eヘルスネット(厚生労働省)HP、公益財団法人長寿科学振興財団HPより