



# える・える 新聞



平成30年度  
11月29日(木)  
発行No. 第52号

発行所 (株) エルステップス  
広報宣伝部

みんなの笑顔がだいすきです！

## 第2弾！ 「ストレッチ」



第1弾では「入浴」をすることで、心も身体も癒されるということをお伝えしました。今回の記事では、「入浴」後「ストレッチ」を行うことで、さらに！皆さんの日頃の癒しとなれるような記事になっております。お家でできる簡単なストレッチもご紹介していますので、ぜひご家庭でお試してください。

### ストレッチで疲労回復！ からだのしくみ

まず、身体の疲労を回復させるためには「血液の流れ」が大切です。ストレッチを行い、「血液の流れ」を促進させることによって疲労回復効果が見込まれます。

#### なぜストレッチをすると血液の流れが良くなるのか？

ストレッチを行うことで筋肉が伸び、血管が伸び縮みすることで、疲労によって滞っていた血液の流れが良くなります。また、ストレッチによって筋肉が柔らかくなり、筋肉のポンプ機能を大きく働かせることができるので、新しい酸素や栄養素を全身に送り出しやすくなります。さらに、乳酸などの疲労物質も押し流してくれるので、より疲労回復に繋がります。

#### 心と身体を落ち着かせる効果も！

日常生活の中では、様々なストレスを抱えてしまうかもしれません。そんな日常のストレスもストレッチによって解消してみましよう！

ストレッチを行うと

- ・心拍数を下げる(静的ストレッチ)
- ・心拍数を上げる(動的ストレッチ)
- ・血圧の低下
- ・呼吸の安定
- ・睡眠の質の向上
- ・筋肉の弛緩



といった効果が見込まれ、心身共にリラックスした状態になります。すると自然とストレスが緩和され、疲労回復にも繋がります。家事やお仕事の空いた時間にストレッチを行うことで、身体だけでなく心も落ち着かせリラックスすることが期待できますので、ぜひ取り組んでみてはいかがでしょうか？

#### では、どんなストレッチが効果的なの？

ストレッチは「動的ストレッチ」と「静的ストレッチ」に分けられます。まず「動的ストレッチ」とは、身体を動かしながら行うストレッチのことです。主に、心拍数を上げるために温め、関節の可動域を広げるために有効です。ラジオ体操も動的ストレッチに含まれます。

次に「静的ストレッチ」とは、身体の動きが少ない状態で行うストレッチのことです。アキレス腱伸ばしなど、同じ姿勢で一定時間その姿勢をキープするようなのが静的ストレッチに含まれます。この「静的ストレッチ」が疲労回復に期待できます。

それでは、お家でもできる簡単なストレッチをご紹介しますので、ぜひご家庭でお試してください。



### お家で簡単！ 1分間ストレッチ

ここでは、お家で簡単にできる『1分間ストレッチ』をご紹介します！家事などの空いた時間にサッとできるお手軽ストレッチです。クラブから帰ってきたお子様と、一緒にできるストレッチもご紹介していきますので、ぜひ実践してみてください！

#### ☆上半身スッキリ！(体側ストレッチ)

座りながら腕を上げて両肘を持ちます。背筋を伸ばし、胸を張るように意識します。



このまま横に傾けながら、腕とわき腹を伸ばしていきます。



横に傾きながら深呼吸をすると、さらに効果的です。



#### ☆寝る前にオススメ！(4の字ストレッチ)

寝転がり、片足を上げて4の字を作ります。くるぶしを膝近くの太ももに乗せます。



太ももの裏で両手を組み、上半身の方へ引き寄せます。



なるべく肩が床から離れないようにしましょう。



#### ☆お子様と一緒に！(長座ストレッチ)

親子で向かい合い、長座の姿勢で足の裏をくっつけて、手を繋ぎます。



交互に引っ張り合いをして、脚の裏全体が伸びるように意識しましょう。



背中が丸くならないように注意しましょう。



### 最後に ワンポイント！



**お風呂上りがおすすめ**  
お風呂上りは体温が上がっているため、血管が広がり血流が良くなっています。さらに、筋肉も柔らかくなっているため、ストレッチの効果が出やすくなります！同じストレッチをするのであれば、より効果が期待できるお風呂上りに実践してみてください！  
1学期の「入浴」についての記事は、ホームページに記載されていますので、ご参考ください。  
**息を吐くことを意識**  
ストレッチを行う際、息を止めてしまうと筋肉が硬くなり、伸びにくくなります。息を吐きながら行うと、筋肉が緩み伸びやすくなるので、ストレッチを行う際には、息を吐くことを意識しましょう。  
**続けることが大切**  
ストレッチを行うと、日頃の家事やお仕事での疲れを翌日に残さず、その日の内に疲労回復することが期待できます。毎日難しくても、週に2、3回は行うようにするなどで、ストレッチの習慣をつけていけるといいですね。



株式会社エルステップスのホームページはこちらから [www.lsteps.co.jp](http://www.lsteps.co.jp)