

A.ストレッチを実施する時の注意点

- ① 反動やはずみをつけずツツとゆっくり筋肉や腱を伸ばすこと
- ② 自分の身体の柔軟性に合わせ無理をしないこと
- ③ 一般に10～30秒程度一つのポーズを保持すること
- ④ 自然な呼吸でストレッチすること
- ⑤ 身体のどの部分を伸ばすのかを意識して正確にストレッチすること

B.柔軟性のある筋肉のメリット

- ① 肘・膝などの関節障害の予防が期待できます。
- ② 腰・肩の痛みやコリの改善が期待できます。
- ③ 痛み（神経痛など）からの解放が期待できます。

細胞内で生産されるエネルギー物質ATPは筋肉を弛緩する働きもあります。ですからATPをスムーズに生産できる筋肉は活力があり柔軟性もあります。

筋肉の萎縮を防いで柔軟な筋肉を作るにはストレッチは有効です。

C.腰痛・猫背（円背）・転倒リスクが高い人・前屈ができない人に有効なストレッチ

① ハムストリングス（太ももの裏側にある筋肉の総称）のストレッチ…その1

- a. 椅子に極浅く腰掛ける（背もたれに寄りかからない）
- b. 背筋を伸ばす（頭頂部が上に引っ張られる感じ）
- c. 膝関節を真っ直ぐに伸ばした状態で片脚を前方に伸ばす
- d. 足つま先を手前に引く
- e. 背筋をまっすぐに伸ばす
- f. 30秒ほど伸ばしたら反対側も同じように行う

② ハムストリングスのストレッチ…その2

- a. ①のeまでのストレッチをして
- b. 背筋を伸ばした姿勢を意識して上半身を前に倒す
- c. 30秒ほど上したら反対側も同じように行う

③ ハムストリングスのストレッチ…その3

- a. 床の上で両膝たち（背筋を伸ばす）
- b. 片脚を前方に伸ばす
- c. 膝関節は曲げない（真っ直ぐに伸ばした状態）
- d. 伸ばした足先を上に向ける
- e. 再度膝関節を伸ばすように意識する
- f. 30秒ほど後反対側も同じように行う

④ ハムストリングスのストレッチ…その4

- a. ③eの状態から上半身を前に倒す
- b. 上している脚の上肢を床に、反対の上肢を壁などにつけて身体を安定する
- c. 30秒ほど後反対側も同じように行う

⑤ ハムストリングスのストレッチ…その5

- a. 仰向けで膝立になる
- b. 片脚を上にも伸ばす
- c. 伸ばした足の裏にタオルを引っかける
- d. タオルの両端を左右の手で持ち、手前に引っ張る

ハムストリングスの柔軟性低下で転倒リスクが高くなります。ハムストリングスのストレッチは腰痛・猫背（円背）などの改善に有効ですが、介護予防対策としても注目です。

筋肉を意識して気持ち良い程度の刺激でストレッチを試してみてください。