

起床時や就寝時のストレッチング

前回、本誌2010年6月号では、ストレッチングと動脈硬化に関する最新の研究を紹介し、健康づくりには体のやわらかさを保つことも重要であると解説しました。そこで今回は、体のやわらかさを保つための、簡単なストレッチングをご紹介します。起床時や就寝時などに寝転んでできる、とても簡単なものです。起床時のストレッチングは、すっきりした目覚めと、その日の活動に備えるために大切です。就寝時のストレッチングは1日の疲れを癒してくれる効果があります。

起床時と就寝時のストレッチング

起床時や就寝時は、自律神経系のバランスが入れ替わるタイミングです。交感神経の活動は「目覚め」を、副交感神経の活動は「眠り」を誘発させます。ですから、

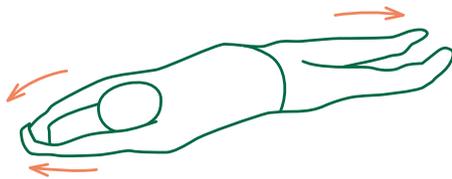
起床時のストレッチングは1日の活動のウォーミングアップ、また、就寝時のストレッチングはクーリングダウンとも考えられます。起床時に急に運動すると、血圧の上昇などで心臓や血管に負担をかけることがあります。また、就寝時の激しい運動は興奮した状態が続き眠れなくなることもあります。起床時や就寝時の適度なストレッチングは、「眠り」や「目覚め」のための心地よい刺激となるでしょう。今回は、ふとんの上で寝転んでできる簡単なストレッチングをいくつかご紹介します。

寝転んでおこなうストレッチングプログラム

寝転んでのストレッチングは、体重の負担を軽減できますので、関節に負担をかけずに、リフレックスした状態でおこな

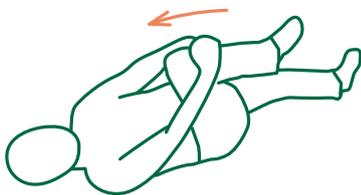
うことができます。急に体を動かすのではなく、十分に時間をかけて、ゆっくりとおこなうことが大切です。次のポイントを意識して、無理をしないように注意しましょう。

- ・目を閉じたまま使う筋肉だけを意識して
- ・強さは気持のよい範囲で
- ・1種目1分程度でゆっくりと
- ・できれば毎日おこなう
- ・ストレッチング前後に水分補給を



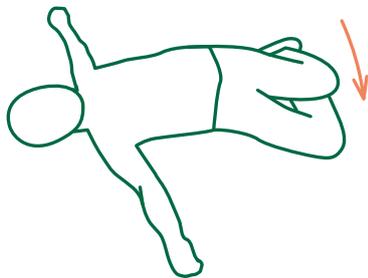
1. 全身ストレッチング

あおむけになり、両手を組んで真上に背のびをします。腰が浮きあがらないようにし、足の先までのばしましょう。呼吸は止めないようにします。



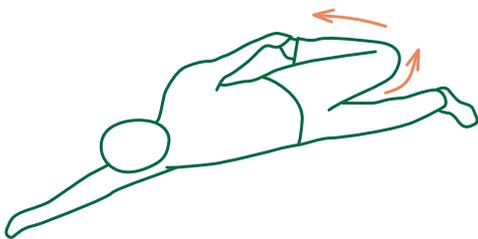
2. 臀部(お尻)ストレッチング

片足のひざを抱えて胸に引き寄せます。お尻から腰にかけての筋肉を意識します。左右ともおこないます。



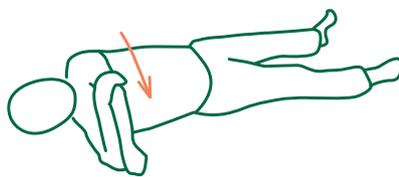
3. 腰ストレッチング

両ひざを立てて、両ひざを左右どちらかの側に倒します。足の付け根から腰にかけての筋肉を意識します。左右1分ずつゆっくりとおこないます。



4. 大腿(太もも)前ストレッチング

横向きに寝転び、片方の足先を持ってお尻に引き寄せます。腕をまくらにして、体をそらさない(腰を前に突き出さない)ように注意します。太ももの前側の筋肉を意識しましょう。



5. 肩ストレッチング

片方の手でもう片方のひじを持ち、ゆっくりと手前に引っ張ります。引っ張る角度によって肩の筋肉ののびる位置が変わります。痛みを感じない範囲でおこないます。