

ストレッチをしましょう

身体が硬くなるのはなぜでしょうか？

- ① 活動性の低下
- ② 加齢
- ③ 過活動

答え

- ① 活動性の低下
- ② 加齢

活動性の低下や、加齢により、筋肉が伸びにくくなったり、関節が硬くなったりすることで、身体が硬くなります。

クイズ

身体が硬いことで起こる、身体へのリスクは？

- ① がんの発病率が上がる
- ② 動脈硬化
- ③ ケガをしやすくなる

答え

- ② 動脈硬化
- ③ ケガをしやすくなる

ケガのリスクは約5倍高くなるとわれています。

柔軟性チェック

- ☐ 床に手が届きますか？
- ☐ 背中面で手を組むことができますか？
- ☐ 小さくしゃがむことができますか？

効果的なストレッチの方法

- ☐ 痛くなく気持ち良い程度に伸ばす
- ☐ 呼吸を止めないように意識する
- ☐ 伸ばす筋肉や部位を意識する
- ☐ 目安は最低20秒を5回以上

ストレッチの効果

- ☐ 血圧を低下させる
- ☐ 関節の動きを良くし、腰痛などを改善
- ☐ 心拍数が下がり、副交感神経の働きを良くする

ストレッチをしてみましょう

20秒程度ゆっくり伸ばし、筋肉や関節をほぐします

脚

ふくらはぎ

体幹

腰・おしり

肩・腕

肩

毎日の目標を立てよう

ストレッチをしましょう

ストレッチの記録をつけましょう

- ☐ ストレッチをした身体の部位(肩・腰・脚)
- ☐ 実施した回数
- ☐ いつ実施したか
- ☐ ストレッチの後の身体の変化(痛みがある・気持ちが良い)