

# セルフストレッチについて

## 本日の内容

1. ストレッチとは？
2. ストレッチにはどんな効果があるの？
3. 上手なストレッチの方法は？
4. 実際にストレッチしてみよう！

## 1. ストレッチについて

- ストレッチ(ストレッチング)とは「**筋肉を伸ばすこと**」です。主に、
  - ①反動をつけて勢いよく伸ばす
  - ②**ゆっくり動いて伸びた姿勢を保つ**という2つの方法があります。
- 他の人に行ってもらうストレッチに対して、自分で行うストレッチを「セルフストレッチ」を呼ぶことにします。

## 2. ストレッチの効果

- ①突っ張った筋肉の緊張を和らげる
  - 筋肉をゆっくりと伸ばして保つと、神経から「緊張を落とせ」という命令が出ます。緊張の和らいだ筋肉は伸びやすくなります。
- ②関節の動く範囲(柔軟性)の改善
  - 筋肉が伸びるとその周辺の組織も伸ばされ、結果として徐々に関節の動く範囲が改善します。**動きやすくなる**ということです。

## 2. ストレッチの効果

- ③血液の流れが改善される
  - 筋肉を伸縮させると血管に刺激が加わり、血液の流れが増加すると言われています。
- ④痛みを和らげる
  - 血液の流れが改善されると、痛みの原因となる物質が作られるのを抑え、主に筋肉に由来する痛みを和らげます。

## 3. 上手なセルフストレッチ

- ①ゆっくりと、痛くない範囲で動かす
  - →急に伸ばすと筋肉を痛める危険があります。また痛みが出ると筋肉の緊張を高めるため逆効果です。**気持ちよく伸びる程度**でOK！
- ②息を続ける
  - →息を止めると返って筋肉の緊張を高めてしまいます。おしゃべりできるくらいがちょうどイイ。

### 3. 上手なセルフストレッチ

#### ③短い時間で回数を増やす

- 1回伸ばすのに時間がかかりすぎると...飽きます。1回につきゆっくり5秒程かけて伸ばし、3~4回繰り返すくらいでOK!

#### ④続けることが大切

- 続けてストレッチしないと元に戻ってしまいます。1日1~2回程度、運動の前後などに行いましょう。

### 4. 実際にストレッチしよう

#### -車椅子で出来るストレッチ①-



息をしながらゆっくりとアゴを胸に近づけます。首の後ろが伸びます。



息をしながらアゴを天井に近づけます。アゴからのどにかけて伸びます。

#### -車椅子で出来るストレッチ②-



息をしながらゆっくりと耳を肩に近づけます。耳から下の筋肉が伸ばされます。



頭の横を手で押さえるとより首の筋肉が伸びやすくなります

#### -車椅子で出来るストレッチ③-



息をしながらゆっくりと首を回します。耳から下の筋肉が伸ばされます。



鼻を肩に向けるよう回していくとより首が回されます

#### -車椅子で出来るストレッチ④-



両手を組んで息をしながら手を上げます。わき腹から背中中の筋肉が伸びます。

肩が痛い場合は片手でもOK!

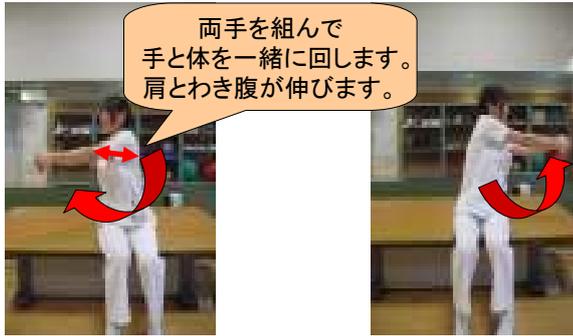
#### -車椅子で出来るストレッチ⑤-



息をしながらゆっくりと両手を足首に近づけます。主に肩の後ろ側が伸びます。

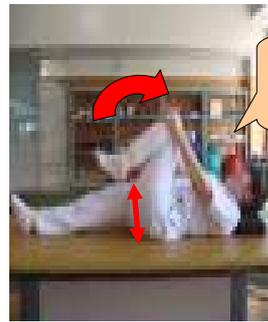
体を前に倒すのが怖い場合は腕を組んで肘を前に出してもOK!

### -車椅子で出来るストレッチ⑥-



両手を組んで  
手と体を一緒に回します。  
肩とわき腹が伸びます。

### -寝て行うストレッチ①-



片膝を曲げて胸に近づけます。  
ゆっくりと息を吐きながら行くと  
よりお尻の筋肉が伸びます。

上がる方の脚だけでもOK!

### -寝て行うストレッチ②-



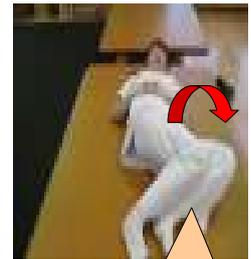
膝を伸ばして脚を上げます。  
膝を伸ばしたまま我慢すると  
より太ももの裏が伸びます。

上がる方の脚  
だけでもOK!  
息は続けてネ

### -寝て行うストレッチ③-



両膝を立ててゆっくりと  
片側へ倒します。



両膝を一緒に倒していくと  
より腰周りの筋肉が  
伸ばされます

### -寝て行うストレッチ④-



膝を伸ばして足首に  
向かって両手を伸ばします。  
太ももの裏がよく伸びます

手を伸ばすのが  
大変な場合は  
片脚ずつ膝を伸ばして  
座るだけでもOK!

### -寝て行うストレッチ⑤-



あぐらの姿勢を取り、  
膝を床につけるように  
脚をゆっくりと開きます。  
太ももの内側がよく伸びます

あぐらの姿勢を取って  
少し胸を起こす  
だけでもOK!