

リハビリテーション便り 11月号

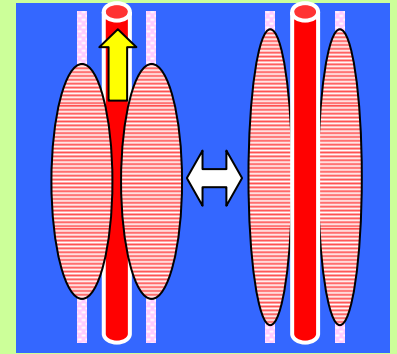
～ストレッチについて～

ストレッチの効果と目的

① 血液の循環をよくします

血液（特に末梢から心臓へ戻っていく血流）は、筋肉の収縮によるポンプ作用によって、その流れを助けています。ストレッチは他動的に筋の伸び縮みを起こすことによって、ポンプ作用を促し、血液の循環をよくします。

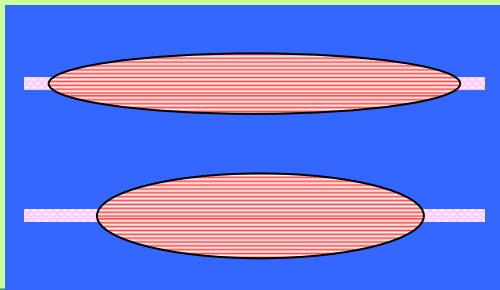
そのため、疼痛部位に対して行うことで循環を改善し痛みを軽減します。



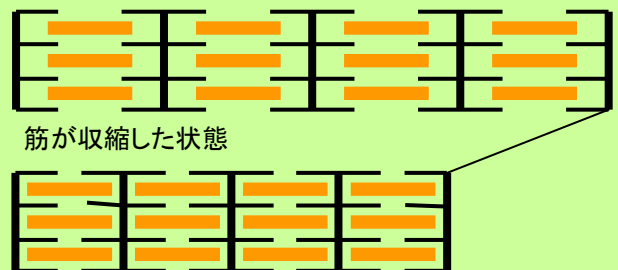
② 筋肉を柔らかくします

筋肉の線維を細かく見ると、下の図のようになっています。オレンジ色のミオシンの間に黒いアクチンが滑り込んだり、戻ったりすることで筋の伸び縮みが起こります。

ストレッチを行うことで、ミオチンとアクチンの滑り運動を促進し、筋を柔らかくします。それによって筋肉が運動を行いやすい状態に整えます。



筋がゆるんだ状態



筋が収縮した状態

これらの効果と目的のため、ストレッチは主に疼痛の軽減、運動前後のコンディショニングとして行われます。

今回は、腰痛に対するストレッチと、ウォーキング前の準備としてのストレッチを紹介します。

それぞれのストレッチは、

- ① 時間：30～60 秒間
- ② 回数：3～5 回
- ③ 程度：痛くない、気持ちのよい程度で行います。

また、反動をつけたり、息をこらえて行わないように注意してください。



無理やり
伸ばさない



反動



無呼吸

腰痛体操

腰椎を支持する、太ももの付け根にある筋、背筋、お尻周囲の筋、太もも、太もも後面の筋のストレッチ方法をご紹介します。

・腸腰筋・大腿四頭筋のストレッチ

太ももの付け根にある筋を腸腰筋、太ももの筋を大腿四頭筋と言います。仰向けになり、片方の膝を抱えて胸に近づけます。足を伸ばしている方の筋が伸ばされます。このとき、腰が浮かないよう床面から離さないようにします。



・腰背部・大殿筋のストレッチ

お尻周囲の筋を大殿筋と言います。仰向けになり、片足を持ち上げ反対側へゆっくり倒します。顔は倒した方と反対側を向きます。さらに、膝の上にのせた手で膝を倒して筋を伸ばします。



座った姿勢でも行えます。
片足は反対側を跨いで膝を立てます。
左肘で右膝を倒して、体全体を捻ります。



・ハムストリングス・体幹筋（側方）のストレッチ

太ももの後面の筋肉をハムストリングスと言います。座った姿勢で、片方の足はあぐら、反対の足は伸ばします。右の腕を頭の上から回して、伸ばした足のつま先の方へ倒します。



ウォーキング前の準備

ウォーキング前の準備として、内もも、太もも、ふくらはぎ、二の腕といった比較的行いやすいストレッチを紹介します。

・ないてんきん内転筋のストレッチ

内ももの筋を内転筋と言います。
あぐらで両足の裏を合わせます。
そこから自分で膝の内側を押して筋を伸ばしていきます。



・だいたいしとうきん大腿四頭筋のストレッチ

太ももの筋を大腿四頭筋と言います。
片方の膝は伸ばし、反対側の膝は曲げて体を後ろに倒していきながら筋を伸ばします。



・かたいさんとうきん下腿三頭筋のストレッチ

ふくらはぎの筋を下腿三頭筋と言います。
踵をつけた状態で膝を伸ばした方の筋を伸ばします。
壁などに手を付くと行いやすいです。



・じょうわんさんとうきん上腕三頭筋のストレッチ

二の腕の筋を上腕三頭筋と言います。
① 右肘は曲げた状態で、頭の後ろで左手で肘を引いて筋を伸ばします。
② 右肘は伸ばしたままで、体の前を横るようにして左手で引き寄せて筋を伸ばします。

