

# 駿東新聞

第215号  
R6.12月

今年も残すところ

あとわずかとまりました。

2024年は皆様にとって

どんな1年でしたか？私は“推し活”

に居かんだ1年でした！2025年も皆様の

元気な姿が見れることを楽しみにしています！

さて、2024年めはこの方にお願ひします！！

## ストレッチについて



## 理療原

皆さんこんにちは。理学療法士の原祐紀です。

日々、寒さが厳しくなっていく今日この頃。皆さんはいかがお過ごしでしょうか。今回は家にこもりがちになるこの冬で、家の中でもできるストレッチをお教えしたいと思います。

まずストレッチをやることにはいくつかの利点があります。

一つ目は柔軟性の向上です。ストレッチを定期的に行うことで筋肉や関節の柔軟性が増し、重カキやすくなります。

二つ目は筋肉の緊張緩和です。長時間同じ姿勢でいると

筋肉が硬くなります。ストレッチはその緊張をほぐし、リラックスさせる効果があります。三つ目は血行促進です。ストレッチをすることで血液の流れが良くなり、全身に酸素や栄養が行き渡りやすくなります。四つ目は姿勢改善です。姿勢を悪くする原因となる筋肉の不均衡を整えることで、良い姿勢を保ちやすくなります。

五つ目はストレス解消です。ストレッチはリラクゼーション効果もあり、ストレスを感じた

時に気分を落ち着ける効果があります。では実際にいくつかストレッチを紹介したいと思います。まず太ももの裏側の筋肉を伸ばしましょう。布団の上で足を伸ばし、背筋をまっすぐに伸ばした状態から、つま先まで手を伸ばしはがらイ本を前に倒していきます。\*膝はなるべく布団から浮かさないようにします。

次に太ももの内側の筋肉を伸ばしましょう。仰向けで片足の膝を曲げ、外側に倒した太ももの内側を伸ばします。

\*反対側の足はまっすぐ伸ばしたままにします。次はふくらはぎの筋肉を伸ばします。これはまず立った状態から足を前後に広げ、前に出した膝は軽く曲げ、後ろに置いた足のふくらはぎを伸ばします。\*かかとを床から離さないようにします。転ばないように牛物につかまってやりましょう。ストレッチする場合は1回20秒から30秒を目安にしましょう。ストレッチをすることで、日常生活の重カキがスムーズになり、全体的な健康状態が向上し、自分のイ本を大切にする一つの方法として、ぜひ取り入れて下さい。

