



ストレッチの効果【怪我の予防、筋肉痛】

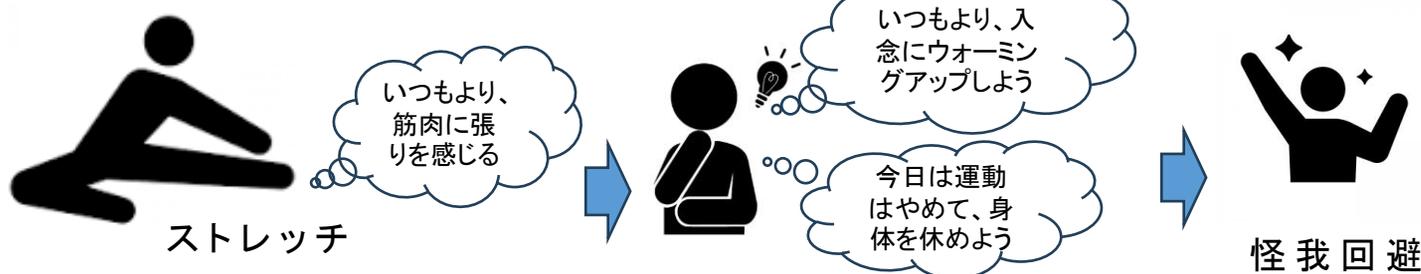
今回はストレッチについての話です。今回はストレッチと怪我、筋肉痛の関連について紹介していきます。

・怪我の予防とストレッチ

運動をする前にストレッチを行うことはありますが、実は、

基本的にはストレッチで怪我の予防はできません(肉離れには若干効果あるか程度です)

ただ、ストレッチを毎回行うことで自分の身体の調子を確認することができ、調子の悪い日は運動をセーブすることで怪我のリスクを減らすことは出来る可能性はあります。



一方、じっくり伸ばすストレッチでなく運動前に身体を動かすウォーミングアップなどは怪我の予防になるといわれています。上記のストレッチと同様にウォーミングアップを行うときも自分の身体の状態を把握することはできます。**運動前はじっくり筋肉を伸ばすストレッチより身体を動かすウォーミングアップをしっかりと行うほうが良いようです。**

・筋肉痛とストレッチ

筋肉痛があった時にストレッチを行うこともあると思いますが、実はストレッチで筋肉の血流の増加などは起きません、そのため

ストレッチで筋肉は回復を早めることは難しいようです。

ただし、**ストレッチで痛みの軽減はあるようです。**



筋肉痛は病気ではないので、時間の経過で回復します。痛みが気になるようでしたらストレッチも良いですが、特に気にならない程度でしたら、何もなくて良いと思われれます。

今回はストレッチで本当に筋肉の柔軟性は上がるか、考えていきます！

【今月のアロマ情報】 ～ 筋肉痛をやわらげるアロマ～



ウィンターグリーン

学名: *Gaultheria procumbens*

ウィンターグリーンというアロマはあまり聞いたことのない方が多いかと思いますが。香りは「THE 湿布!!」まさに湿布の香りです。鎮痛作用が非常に期待できるアロマですので、筋肉痛、関節痛、リウマチ炎などの際にはぜひ痛みのある部分に塗ってみてくださいね!!

ウィンターグリーン精油の活用例

- ① ホホバオイルなどの植物油を手のひらに500円玉ほど垂らします。
- ② ①にウィンターグリーン精油を1～2滴混ぜる。
- ③ 痛みのある部分に擦りこんでください！

おススメの購入サイト
【Mont Saint Michel(モンサンミッシェル)】
<https://www.aromastore.jp/>



オムソーリではフットケアを大事にしています

- ・浮腫、潰瘍、爪白癬、肥厚爪、巻爪、胼胝、鶏眼などの足の不調にアプローチし、見た目のきれいさだけでなく、悪化の予防や歩容の改善などに繋がっています。
- ・足の観察を行い、下肢虚血、潰瘍などの早期発見に努めています。
- ・アロマオイルを使用しながらのフットケアもできます。アロマが持つ、うっ滞除去や保湿、保温、抗菌、抗真菌、リラクゼーションなどの効果を期待してフットケアと合わせて行っています。
※アロマセラピストから看護師全員が指導を受けています。

事例①

爪白癬があり、「パルマローザ」という抗真菌の効果期待できるアロマオイルを爪に塗った変化です。



事例②

浮腫があり、入浴後に「サイプレス、ローズマリー、レモン」をブレンドしたアロマオイルでマッサージを行った変化です。



看護師のカバンに入っているフットケアグッズです

ケア開始

2ヶ月後

空き状況（10月1日時点）

看護：状況次第でお受けできますので連絡下さい。

リハビリ：**どの曜日も対応できます。相談も含めお気軽に連絡下さい。**

オムソーリ訪問看護リハビリステーション府中

事業所番号：1363890185

電話：042-310-9748 FAX：042-310-9749

営業時間8:30～17:30（土日休み）

府中市緑町2-3-1ヒルクレストホリエ103

サービス提供エリア 府中市全域、調布市、三鷹市、小金井市、国分寺市の一部