



運動前のストレッチの効果【若年者・高齢者】

以前、ストレッチ※1と怪我の関係などの話をしました。今回は、運動前のストレッチがどのように運動、動作に影響するか紹介します。

※1今回「ストレッチ」は多くの方がイメージする反動や動きを伴わず、持続的に関節や筋を伸ばしていく静的ストレッチとします。

【若年者(スポーツ前に行うストレッチ)】

運動前に30秒以上ストレッチすると一時的に筋出力が低下すると言われています。ただしこし動いただけで筋出力は戻るなので、気にする必要はありませんが、ストレッチを行うことで運動パフォーマンスが上がることはないようです。

→若年者がスポーツ前に静的ストレッチを行うメリットは少ないようです。



【高齢者(関節に動きにくさがある方)】

身体機能が低下している高齢者ではどうでしょうか？考え方の一例を紹介していきます。

高齢者の中には筋肉が硬くなったことで関節が動かしづらい、または動かないという方が多くいます。

運動前にしっかりストレッチを行うことで、使える関節の範囲が広がります。今まで使うことのできなかった範囲で関節を動かすことができ、その広がった関節範囲での筋肉を使い、トレーニングを行うことができます。

→静的ストレッチを行い、新たな関節の範囲での筋肉を使うことができます。

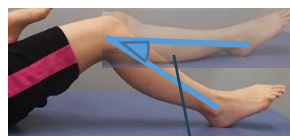
～例えば、膝が伸びない方～

① 初めはあまり膝が伸びない

② ストレッチで伸びる範囲を広げる

③ 今まで使うことができなかった膝が伸びた状態で運動

④ 今まで伸びなかった範囲も自分の筋力で膝を伸ばすことができる。



この範囲をストレッチ後、自分でもしっかり動かすことで、新たに改善した範囲での筋肉が働く



【今月のアロマ情報】

～ストレッチ時におススメのアロマ～

【柑橘系】

オレンジ・ベルガモット
気持ちを明るく前向きにしたいときに！
～朝起きた時など～

【ハーブ系】

ユーカリ・ペパーミント
集中力を高めたいときに！
～仕事の休憩中など～

【フローラル系】

ラベンダー・ローズ
リラックスしたいときに！
～寝る前や入浴後など～

【使い方】

- ① マグカップに熱湯を注ぎます
- ② その上から上記の精油いずれかを2～3滴落とします。
- ③ 湯気と共に上ってくる精油の香りを楽しみながらストレッチをする。

