

## 体を伸ばしましょう

体を動かしやすい季節となりました。そこで今回はストレッチについて考えます。人の体には約200の骨と約400の骨格筋（横紋筋）があり、これらが組み合わさって関節を形成しています。関節は曲げる筋肉と伸ばす筋肉が神経の働きによって拮抗して働いています。

私たちは日常生活の中では筋肉は一定の収縮する力を発揮して姿勢を保っています。頭部や上肢は重く、立っているだけでもそれを支えるために肩や首の筋肉が働いており、腰背筋も、常に仕事をしています。これらに仕事などの動作が加わればさらに筋肉の仕事は多くなります。どのような姿勢でも筋肉は緊張しており、そのために筋肉を栄養とする血液の流れも滞るようになり、老廃物も蓄積してきます。肩こりや腰痛の原因の多くはこの筋肉の緊張が続く事によるものです。

関節を曲げる筋肉の方が伸ばす筋肉よりも優位に働いていることはよく経験することです。曲げる筋肉は体の防御に関係しているとされています。伸ばす筋肉は攻撃的な行動に関係する筋肉として意思に強く支配されていると考えられます。

加齢による筋力の低下や運動不足、脳梗塞などによる神経障害では関節は屈曲し、拘縮して日常生活にも支障をきたすことがあります。これらはすべて関節を曲げる筋肉が優位に働いているからです。

ストレッチとは体のある筋肉(横紋筋)を伸ばして良好な状態にすることです。この時、普段曲げる方向に働いている関節も伸ばされ、屈曲拘縮も予防できます。呼吸しながらゆっくり伸ばし30秒から1分ほどそのままとする静的ストレッチと、ラジオ体操のように反動をつけて伸ばす動的ストレッチがあります。動的ストレッチは仕事やスポーツを始める前に行うと筋力を発揮するのに効果的です。静的ストレッチは緊張した筋肉をリラックスさせ血液の流れを良くし、自律神経機能の正常化を図って疲労回復するのに有効で、仕事の後や就寝前に行うと効果的です。全ての関節についても拘縮予防のために一日に一度は伸ばしておくといよいでしょう。

簡単なストレッチの例を紹介しましょう。

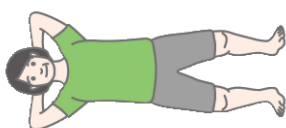
図①は仰向けに寝て両手を頭の後部で組み両肘を床に付けます。肩回りの疲れをとるのに有効です。

図②は腰の疲れをとるストレッチです。仰向けに寝て両ひざをそれぞれ腋の下に引っ張り込みます。この時、頭、背中、尻は床から離れないようにします。就寝時にも腰の筋肉は緊張しているので、起床時に腰が痛い人にもお勧めします。

図③は腰回りのストレッチです。両肩は床につけたまま腰をひねって右膝を左床に付けます。反対側も同じように行います。

息をしながら筋肉を伸ばす意識を持って30秒から1分間同じ姿勢を保ちます。痛みの来ない範囲で行いましょう。詳しいストレッチの方法は外科外来でご説明いたします。

図①



図②



図③

