

もう9月・・・早いですね。今年の夏は雨が多く、コロナも影響してなかなか楽しい夏休みとはいきませんでしたね。緊急事態宣言も4回目。しっかりと効果がでてくれるといいのですが、なかなかそうはいきませんね！恐らく今回も延長するのではないのでしょうか。自分の健康は自分でしっかりと管理しないといけませんね！色々とバタバタしてしまいこのお便りも3回休んでしまいました。子供たちにもお便りを作らないの？と言われしまう次第です。なかなか思い通りには行動できないこともありますが、ストレッチをして自分の体は思い通りに動かせるようにしましょう！



Let's ストレッチ!

様々な場面で行われているストレッチ。ただただ筋肉を伸ばせばいい！？と思っている方もいて本来の目的の効果が発揮されていない可能性もあります。このストレッチはケガの予防や体のコンディショニングを整える以外にも太りにくくしたり筋トレの効率が上がる・肩こり腰痛が解消されたりと色々な効果も期待できます。しっかりと目的や方法が合ったストレッチをすることによって効果が現れます。ストレッチについての正しい知識をつけてみませんか！

ストレッチの種類

静的ストレッチ

(スタティックストレッチ)
一般的に行われているストレッチ。
ゆっくりと伸ばすストレッチで、最近ではスポーツの前に行うとパフォーマンスが下がると言われている。



PNFストレッチ

治療的な要素を多く含んでいてリハビリなどで行われる手法。



IDストレッチ

筋繊維の走行に沿って個別の筋肉を術者がストレッチしたりする。

動的ストレッチ

(ダイナミックストレッチ)
ウォーミングアップに適しているとされ、ラジオ体操やサッカーのフラジル体操が該当します



バリスティックストレッチ

動的ストレッチの一種で昔ながらの日本の柔軟体操の多くがこれに当たります。



ヨガやピラティスもストレッチの範疇に含まれます。

ストレッチで期待できる効果

ケガの予防
体の歪みをリセット
関節可動域が広がりパフォーマンスが上がる

体を動かすことが楽になる
背中や猫背が解消され姿勢もよくなる
血流が改善され肩こりや冷え性がなくなる

和式の生活は柔軟性がないと辛い！？



正座やあぐら。昔は痛みもなくできていたけど最近は、畳の生活は辛い・・・
辛い場所はどこでしょうか？
腰・股関節・背骨に辛さを感じるのではないのでしょうか？
そんな方は、椅子式の生活に慣れてしまい柔軟性が低下している可能性があります。

ストレッチ

カラダが「柔らかい」はいいこと！？
カラダが硬いはどういうこと・・・？
疑問に思いませんか・・・？



誰も生まれたときは赤ちゃん。そして、生まれつき体が硬い人はいません。成長過程で体の硬さに差がでてきます。柔軟性に大きな差がつくのは学生時代。社会人になると運動量が学生時代に比べて格段に減るので意識的に運動する人とそうでない人ではその差はもっと開きます。重要なポイントは**活動の有無**に関係してきます。お家時間が長くなって活動量が減っていませんか？ストレッチでもして筋肉を伸ばしてみてもいいかもしれません★

不活動が体を硬くする！？

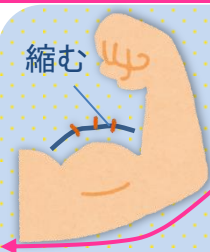
体が硬い！と実感している方！ついつい加齢を原因にできていませんか！？確かに年齢が上がると**体力やバランス感覚は落ちてきます**。握力や前屈する能力は年齢が上がってもあまり変化しにくいということが研究でわかっています。



走る・物を持つなどの能力は加齢とともに低下しやすい。

前屈や握力は落ちにくい

筋肉は縮むだけで自ら伸びない



肘を曲げてみてください。この時力こぶが出ている筋肉が縮んでこの腕の筋肉が伸びている状態。今度は肘を伸ばしてください。この時、力こぶの筋肉が緩んで伸びた状態になっています。

筋肉自体は縮む・緩むだけの働きだけしかしていません。筋肉にしっかりと負荷をかけないと伸びるところまでいきません。不活動になっていると筋肉がしっかりと伸ばされず硬くなり柔軟性が低下してしまう原因になります。

体が硬くなってきたな・・・と自覚している方！コ罗纳の自粛も重なって活動量が減っていませんか？カラダ、本来の機能をしっかりと使うことで柔軟性を維持・向上させることができます。おすすめは、**お尻(股関節)のストレッチ**！！骨盤の動きを改善させ姿勢を整えるにはもってこい！ぜひ、挑戦してみてください★**矢印部分**が伸びるよ



椅子に座って足を組む
体を前に倒す！
左右10秒×3



チャレンジ！！

！ 当院でのコロナウイルス対策



スタッフのマスク着用



施術前的手指消毒

手洗いの徹底



定期的な換気・空気清浄機の常時運転



予約優先制で密になりません

NO



QR決済利用できるようになりました！

ませ鍼灸整骨院

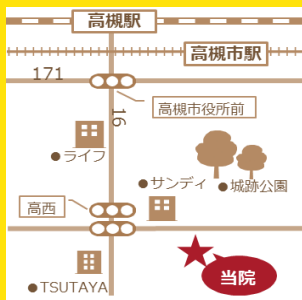
ご予約の際は「チラシを見て予約したい」とおっしゃって下さい

予約優先制

072-628-0689

ませ鍼灸整骨院

検索



サンディ高西店のななめ向
駐車場2台分完備