

[健康スケッチ]ストレッチ

脳と神経の老化にも効く!

ストレッチ

実は
すごいぞ!

最近、ちょっとしたことでつまずいたり、とっさの時に体を動かすことができなかつたりした経験はありませんか?それは単に運動不足や加齢...という理由だけではなさそうです。そこでご紹介したいのが「ストレッチ」。ストレッチと聞けば、「ウォーミングアップ?クールダウン?」という声が聞こえてきそうですが、実はもっと大切な効果があるのです。今回は、脳と神経の老化を防ぐ「ストレッチ」についてご紹介します。



ストレッチは、
痛みを感じる手前の、
「気持ちいい」と
感じるくらいが
ちょうどいい!

- 1 タオルを持って肩幅より少し広いくらいに足を広げる。
- 2 そのまま右に上半身を傾ける。呼吸は止めずに、ゆっくり伸びる所まで、体を傾けて。
- 3 伸びきった所まで行ったら、5秒間ストップ!
- 4 上半身を起こして戻ってください。逆も同じように行います。

ストレッチの効果とは?

ストレッチには、一般的に次のような効果があると言われています。

- 1 関節などの障害を予防する
- 2 筋肉に刺激を与え伸張性を保つ
- 3 疲労の回復を早め、治癒能力を向上させる
- 4 心身の緊張を和らげる

関節の柔軟性は年齢とともに低くなります。柔軟性が低下すると、筋肉が硬く伸張性が乏しくなり、腰痛や肩こり、関節の痛みなどを引き起こすことも。普段からストレッチにより柔軟性を高めることが大事です。また、使用した筋肉は伸びることによって、血液循環がよくなります。酸素や栄養を運ぶ血液が筋肉の隅々にいきわたる事で疲労物質が取り除かれ、筋肉の再生が促されるためです。つまりストレッチは、疲れ知らずの体を作るのに欠かせない存在と言えるでしょう。しかし、ストレッチの効果はこれだけではないのです。

脳と神経の老化を防いでくれる

最近、ちょっとしたことでつまずいたり、とっさの時に動けなかつたりした経験はありませんか?それは神経の老化が原因かもしれません。脳が「体を動かしなさい」という指令を出してから、筋肉がその指令を受け取って、体が動き出すまでの時間を、「全身反応時間」といいます。男女ともに30歳を過ぎたところから、次第にこの全身反応時間が長くなってきます。その原因は、年齢を重ねるとともに、脳と神経の指令伝達機能が老化してくるからです。

そこで、**脳と神経の指令伝達機能を若く保つ秘訣が、ストレッチ**です。ストレッチは本来、脳と神経を刺激して、脳↓神経↓筋肉の指令伝達機能の改善を目的とするものなのです。つまり、**脳と神経の老化を防いでくれる運動**ということなのです。筋肉の中には、一種のセンサーのようなものがあり、筋肉の伸び具合を常にとらえていて、神経を通して伸び具合の状況を脳に報告

ストレッチを行うポイント?

ストレッチを行う場合は、次の5つのポイントを意識しましょう。

- POINT 1 **筋肉を温めてから行うのが効果的**
お風呂上がりなどは、適度に筋肉が温まっている状態なのでオススメ。
- POINT 2 **少しずつ伸ばす**
徐々に「痛みを感じる手前まで」伸ばすのがポイントです。最後まで伸ばしたら、その状態で5秒間維持してください。だんだんと維持する時間を長くしていき、最終的には30秒くらいを目標にしてください。

POINT 3 **反動をつけない**
反動をつけてしまうと、筋肉や腱を傷める危険性があります。静かにゆっくりと筋肉を伸ばしてください。

POINT 4 **呼吸を止めない**
息を止めると、かえって筋肉が緊張して伸びにくくなります。ゆったりとした呼吸でリラックスしながら行いましょう。

POINT 5 **伸ばす筋肉を意識する**
今どこの筋肉を伸ばしているか、意識してストレッチすると、意識しないで行ったときより、脳と筋肉の活動が盛んになることがわかっています。

簡単にできるストレッチ

椅子の背をつかみ、息を吐きながら足首、ふくらはぎ、ひざの裏などを伸ばす。ふくらはぎが柔軟になりますよ。

片腕の二の腕をもう片方の腕ではさみ、そのまま体の方に引き寄せながら肩を入れる(左右各5回程度)。車いすの方にもオススメです。