

～ ヤマケイ通信 ～

- いつもお世話になり、ありがとうございます。
- 4月に入り、すっかり春らしい温かい気候となってきました。
- 春風に吹かれれば、身も心も生き生きしてくるような気がします。温かくなってくると、アウトドアや運動などをされる方も多いと思いますが、毎日の身体のケアはしっかりとするようにしましょう。今月のヤマケイ通信は「ストレッチの効果」についてです。(^-^)



- 現代の忙しい生活の中では、十分な時間、運動をすることが難しくなっています。
- そのため、家の中でできる簡単な運動が求められています。ストレッチは、家でできる簡単な運動の一つとして挙げられます。また、ストレッチによりさまざまな効果も期待できます。

ストレッチで気分転換♪

- ストレッチは、ゆっくりと呼吸をしながら体を伸ばします。ストレッチにはリラックス効果があるので心が落ち着いてきます。ストレスを感じたら、ストレッチをして気分転換してみたいはいかがでしょうか。

ストレッチでケガの予防

- 運動不足になると体を動かす幅が少しずつ小さくなっていきます。つまり手や足など、関節の動く範囲が狭くなってしまいます。これは靭帯や筋肉の伸縮性が失われている証拠です。あわてて走ったりすると肉離れをしたり、足首の捻挫をしやすくなります。ケガをしない為にも、運動前などは必ずストレッチをして身体をほぐしてからするようにしましょう。

ストレッチで若さを保つ

- 年を重ねると筋力が弱くなり、骨密度が低下する傾向があります。また、高齢者の場合、多少の歩行でも疲労が強くなる傾向がみられます。同時に運動をしなくなると、関節を開いたり、閉じたりする動作が減るため体が硬くなったり、老化につながってしまいます。ストレッチで体の筋肉をほぐしたり、関節を動かしたりすることが老化を防ぐことにもつながります。若さを保つためにも、ストレッチは毎日するよう心がけましょう。

ストレッチで血流を良くする

- ストレッチはゆっくりと呼吸をしながら筋肉やスジを伸ばすものです。これにより酸素の供給が良くなり血液の流れが良くなります。血液の流れが良いと疲れが早く回復し、冷え性の改善にもなります。
- 更に、女性にとってうれしい効果としては、リンパの流れを良好にし、肌に張りを与えてくれるという効果もあるとされています。美容と健康には、血液の流れがとても大切です。
- ストレッチが血液を循環させるポンプの役目をしてくれるわけです。

- 寝る前や通勤前など、5分ずつぐらいでいいので、毎日のストレッチ体操を心がけましょう。
- ご講読ありがとうございました。次回来月号をお楽しみに(°o°)



有限会社 山本圭商店

