

ストレッチ体操は怪我のリスクを高める！？

後編

関節は“体重がかかると”動きやすい

関節の中には「関節液」というヌルヌルした液体があり、これが油のような役割を果たして関節の動きをスムーズにしてくれます。実はこの関節液が一番よく働くのは、体重（荷重）がかかったときなんです。たとえばバナナの皮を軽く踏んでも滑りませんが、しっかり踏み込むとツルッと滑りますよね。関節も同じで、**体重がかかると関節液の動きが増えて動きやすくなる**んです。



ストレッチのやりすぎは逆効果！

「ストレッチは体に良い」と思っている方は多いでしょう。もちろん正しく行えばとても有効ですが、やりすぎは危険です。長時間伸ばし続けると関節が引き離され、“滑りにくい状態”になってしまいます。すると関節への負担が増え、ケガをしやすくなります。さらに筋肉も伸びすぎて弾力を失うと、バネのような動きが弱まり、瞬発力やジャンプ力の低下につながります。また関節が緩みすぎることで神経の伝達も遅れ、動きがワンテンポ遅れることもあるんです。つまり「**良かれと思ってやったストレッチが、逆に体を弱めてしまう**」ケースがあるわけです。



では、どうすれば安全に効果的なストレッチができるのでしょうか？

運動前はいきなりストレッチをしないまずはウォーキングや軽いジョギングで体を温め、関節液をしっかり循環させてからストレッチを行いましょう。気持ちいいところで止める無理に強く伸ばすのではなく、「**気持ちよく伸びている**」と感じる位置で止め、**自然な呼吸を2～3回繰り返すのが基本**です。

この2つのルールを守るだけで、ストレッチは安全で効果的になります。

ストレッチは「正しく行えば体を整える最高の習慣」です。ただし、やり方や順序を間違えるとケガやパフォーマンス低下の原因になってしまいます。大切なのは体を温めてから、気持ちよい範囲で行うこと。この基本を守って、安心してストレッチを取り入れてみてくださいね。

当院で施術を受けられた患者様の声

当院に来院される前はどんな状態でしたか？



五十肩で肩が痛く腕が上がらなくなり、そのうち治るだろうと様子を見ていましたが、次第に痛みがどんどんひどくなっていました。



そうだったんですね。どのようなときが一番つらかったですか？



日中は痛みで何も手をつけられず夜もほとんど寝れない辛い状態になってしまいました。



実際に施術を受けられて変化はありましたか？



通院するうちに当初1、2時間だった睡眠時間が3時間、4時間と伸びていき1ヶ月経った今では朝まで寝られるようになり、何より嬉しかったです。精神的にも辛い時期に寄り添って貰えたこともとても大きかったです。



治療を始めてすぐの時は、今のような状態になれると思っていましたか？



この痛みを少しでもなんとかしたくて、同じように五十肩で悩んでいる方がこちらで良くなったとの口コミを見て初回に丁寧にカウンセリングをして頂いたので希望を持ってました。



当院では腰の痛みやしびれの症状でお悩みの方も多くいらっしゃいます。“一生歩けるを当たり前”という当院の願いから、歩けなくなる可能性のある腰のお悩みは少しでも早い段階で改善していただきたいと考えています。初めての方は**初回1,980円で治療を受けていただくことができます**ので、腰のことで気になる症状やお困りの症状がある方はお気軽にご予約ください。まずは原因やセルフケアを知りたい方は右のQRコードからホームページをご参照ください。



カリッほくっ♪コンソメバター里芋

目安
15分



材料 2人分

- ・里芋・・・・・・・・・・・・・・250g
- ・水・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
- ・油・・・・・・・・・・・・・・適量
- (A) バター・・・・・・・・・・・・・・10g
- (A) コンソメ顆粒・・・・・・・・・・小さじ1/2

今回は『里芋』を使った簡単レシピをご紹介します。里芋はカリウムが豊富で、**体内の余分な塩分を排出し、高血圧予防やむくみ改善**に役立ちます。また、ぬめり成分の正体であるガラクトマンナンやムチンには、**免疫力を高めたり疲労回復**を助けたりする働きがあります。さらに食物繊維も多く、**腸内環境の改善や便秘予防にも効果的**です。消化が良く胃腸にやさしいため、体調を崩しやすい季節の変わり目にも取り入れやすい食材と言えるでしょう。

- 1 里芋はよく洗い、土を落とし、1周切り込みを入れる。里芋を耐熱容器に入れ、水をかける。ラップをして600wのレンジで6分ほど加熱する。（竹串がスッと入ればOK）
- 2 熱いうちに布巾やキッチンペーパーを使いながら、里芋の皮を剥き、食べやすい大きさに切る。
- 3 フライパンに油をひき、里芋を揚げ焼きにする。きつね色になったら、火を止めてキッチンペーパーで余分な油を拭き取る。
- 4 弱火にし、(A)を加えてサッと全体に絡める。器に盛り付けて完成♪

1



3



4

