

# くらしき健康福祉プラザ 健康づくり事業だより

## ～健康づくりのサポート<sup>した</sup>支隊！～

## ストレッチのすすめ♪

久しぶりにストレッチをして、自分の体が硬くなっているのに驚いた経験はありませんか？

そう、残念なことに、運動不足により筋肉が硬くなることに加え、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、筋肉の骨への付着部分や腱の炎症がおこりやすくなり、腰痛や肩こり、関節の痛みなどの整形外科的な問題を引き起こすこともあります。ストレッチにより関節の動く範囲を広げ、柔軟性を高めることは、健康的な日常生活を送る上で大切な事といえます。

また、ストレッチを継続して行うことは、運動時のケガの予防になりますし、硬くなった筋肉をほぐし、血液循環をよくすることで疲労回復を早める効果も期待できます。そして、筋肉の緊張やコリをほぐし、心地よさを味わうことでリラックスすることもストレッチの魅力と言えますね。

さあ、みなさんも今日からストレッチ始めてみませんか。運動の前後だけでなく、朝起きたときや夜寝る前、お風呂あがりなどに行なうのもおすすめですよ。

### ストレッチを行う際の注意点!!

#### ■伸ばしている筋肉を意識しながら行う

伸ばしたい部位がリラックスしている状態で、「どの筋肉を伸ばしているのか意識する」事がポイントです。普段からコリやすい部位は無意識に力が入っている事があるので、特に、力を抜くことを心掛けましょう。

#### ■正しい姿勢で行い、痛みを感じるまで伸ばさない

正しい姿勢で行わないと効果がないばかりか、特定の部位に負担がかかり痛みや傷害の原因にもなりかねません。柔軟性、関節の動く範囲には個人差があるので、鋭い痛みを感じる手前のイタ気持ちいい範囲内で行いましょう。

#### ■息を止めず、ゆっくり呼吸をしながら行う

基本的にストレッチの際には、息を吐きながらターゲットとする筋肉を伸ばし、その状態を自然な呼吸で10～30秒キープします。呼吸を止めると、筋肉が緊張してしまうのでNGです。意識するために最初は、「フー」と声を出しながら行うのもよいでしょう。

#### ■反動を使わない

反動をつけると限界以上に伸びてしまい、筋や腱を痛めてしまうことになりかねません。しかも筋肉は「これ以上無理！」というセンサーが動き、反射的に収縮します。この作用によって、伸ばしているはずなのに、逆に筋肉が収縮してしまうことさえあるのです。

### 肩こりをやわらげる

#### ストレッチを紹介!!

肩周辺を伸ばします



腕の後ろ、肩周辺を伸ばします



首筋を伸ばします



健康・筋力づくりを始めるならヘルスチェックを受けてみませんか？

くらしき健康福祉プラザ 健康づくり事業

倉敷市笹沖 180 番地 (4階トレーニングルーム)

電話 086-434-9875 FAX 086-434-9874

ホームページはこちら!

『<http://kgwc.or.jp/>』

# 栄養セミナーよりおすすめレシピ紹介！

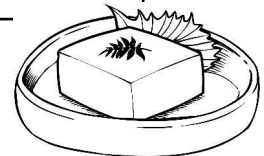


## 豆腐クリーム和え

栄養価：1人分 エネルギー77kcal たんぱく質3.9g 脂質3.9g 塩分量0.7g

### 材 料（4人分）

ひよこ豆水煮・・・40g	絹豆腐・・・120g
きゅうり・・・80g	マヨネーズ・・・小さじ2
たまねぎ・・・20g	いりごま・・・大さじ1
ホールコーン・・・40g	塩・・・ふたつまみ
	こしょう・・・少々



#### <下準備>

- 1 きゅうりはころころサイズに切る
- 2 たまねぎはあらみじん切りにする
- 3 絹豆腐は水切りしておく

#### <作り方>

- ① 水切りした豆腐をボールに入れ、泡だて器でとろとろになるまで混ぜなめらかにする
- ② ①に残りの調味料を入れ、豆腐クリームを作り、Aを入れ混ぜ合わせ、器に盛る

### ごま・・・

抗酸化作用のセサミンが豊富。  
人体で合成できない必須脂肪酸も多く含まれています。

### 豆腐・・・

植物性のたんぱく質が豊富で  
女性ホルモンに似た働きをする  
イソフラボンを含みます。

### きゅうり・・・

ナトリウムの排出を助けるカリウムを多く含みます。高血圧やむくみの予防にも◎

## ★運動の個別相談★



お答えします

**Q：最近、足腰の筋力の衰えを感じます。何か自宅でも出来ることはありませんか？**

**A：あります。スクワットを取り入れると、足腰が鍛えられ、階段の上り下りや歩行などがスムーズになるので、オススメです。  
まずは、膝や腰に負担のかかりにくいイスを使ったスクワットはいかがでしょうか。**

## イス立ち座り(スクワット)

足を肩幅くらいに開き、太もも前の筋肉を意識しながら、ゆっくり立ったり座ったりします。

10回×2～3セットを目安に呼吸を止めずに行いましょう。

机に手を掛けてもOKです。  
自信がってきたら手を離してみましょう。

