

## <ストレッチング1>

朝晩寒くなりましたね。そんななか、散歩や水泳に励んで  
いらっしゃる方も多いかと・・・

ところで体、柔らかいですか？体が硬いと、

- ・ 何気ない動きでスジを傷めたりする危険が多くなります。
- ・ 毛細血管が圧迫されて、疲労物質が溜まりやすくなります。
- ・ さらに、コリの大半は筋肉が収縮しっぱなしの場所に

発生します。

そこでストレッチングです。ストレッチングとは筋肉を伸ばす  
柔軟体操です。

ストレッチングの効果として

- ①血液循環の改善
- ②痛みの軽減
- ③リラックス
- ④ケガの予防 など

また、体が柔らかいと、着替えや靴をはいたり、爪を切ったりなどの日常の所作がスムーズになるなど、良いこといっぱい  
です。

次回はストレッチの方法です。