

# カラダファクトリー新杉田店ブログまとめ

## ストレッチ編

ver1.0

## ストレッチの効果

ストレッチというと運動前の準備体操や運動後のクールダウンのイメージがありますが、それ以外にも大切な目的・効果があります。

運動不足や、長時間同じ姿勢が続くような生活習慣を繰り返していたり、さらに年齢とともに筋肉の硬さや関節の柔軟性は低くなります。

筋肉は硬くなると伸びにくくなり、骨への付着部分や腱の炎症が起こりやすくなり、首の痛み肩こり腰痛、関節の痛みなどにつながる事があります。

関節の可動域を広げ、柔軟性を高める事は健康的な日常生活を送る上で大切な事なのです。

後記しておりますが、硬くなった筋肉は血管等を圧迫し老廃物が溜まりやすくなり筋肉疲労が取れにくくなります。

筋肉の柔軟性を保つため、ストレッチは行いやすいセルフケアとして重宝します。

いくつかのストレッチを紹介していきますので、セルフケアを行いしっかり体調管理を行いましょう。

## ストレッチの前に良く知っておいて欲しいこと

### 身体の歪みについて

最近「身体の歪み」という言葉をよく聞くと思いますが身体の歪みとはなんのでしょうか。決して骨が変形してしまったという事ではありません。筋肉が硬くなり引っ張られている事で起こっています。原因は様々ですが、その一つの原因として**同じ姿勢でいつづける事です。**



例えば、スマートフォンを長時間使うという事は、身体の一か所に大きな負担を掛ける事になります。どうしてもスマートフォンを使用していると首を前に傾けてしまうでしょう。

頭の重さは個人の差もありますが、だいたい5～7kg。

**実は大きさ重さ12ポンドのボーリングの玉と同じくらいなのです。**

そのボーリングの玉ほどの頭を長時間一か所の筋肉で支える事になるので、支えている筋肉にはかなりの負担がかかってしまいます。

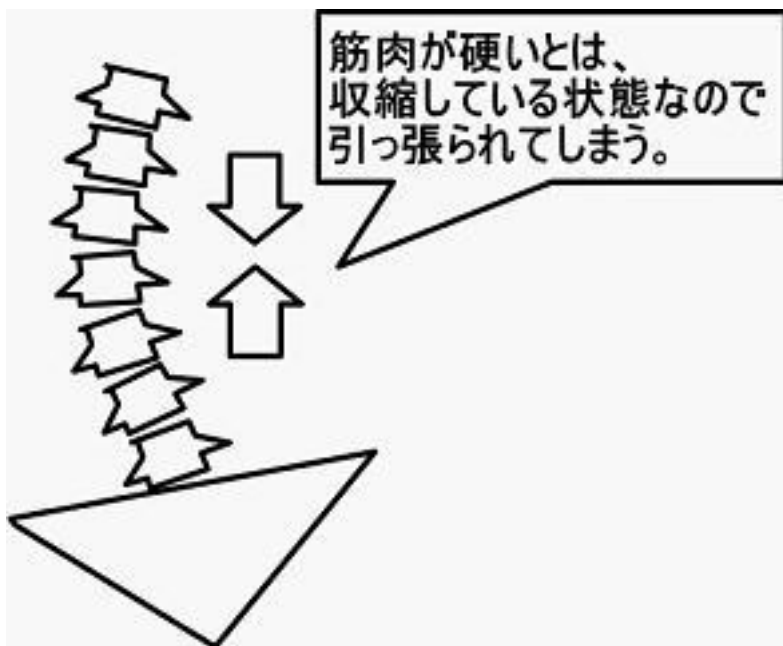
この同じ姿勢でいること、つまり固定した状態で筋肉に負担をかけるという事は、表面の筋肉ではなく骨・関節の近くにある深層部の筋肉に負担を掛けていることになるのです。



深層部の筋肉が硬くなってしまふと、関節の動きが悪くなってしまい、関節も硬くなってしまいます。

関節の動きが悪くなればより上の方の筋肉が悪くなり、筋肉が硬くなると関節の動きが悪くなるという悪循環になってしまいます。

このように筋肉が硬くなってしまふ事が「身体の歪み」につながっていきます。



筋肉が硬いというのは、筋肉が収縮して固まってしまった状態になっています。背中の左右の筋肉の片側が先に硬くなると、その片側が引っ張られている状態になります。

片側だけが引っ張られて逆側は普通なので曲がってしまいます。

これが歪みと言われる現象の一つです。

身体が歪むと、連鎖的に身体の各箇所に悪い習慣をつける事になり体中の筋肉や関節が硬くなって行ってしまいます。

さて筋肉が硬くなるとどうなるのでしょうか？

「じゃあ筋肉が硬くなったらデメリットがあるの？」「別に硬くていいじゃない」と中には思う方もいらっしゃるかもしれません。

もちろん、「硬いのはよくないんじゃないかなあ…」と思う人もいることでしょう。

実際、筋肉が硬くなるとどうなるのでしょうか。

大事な事ですので、説明させていただきます。

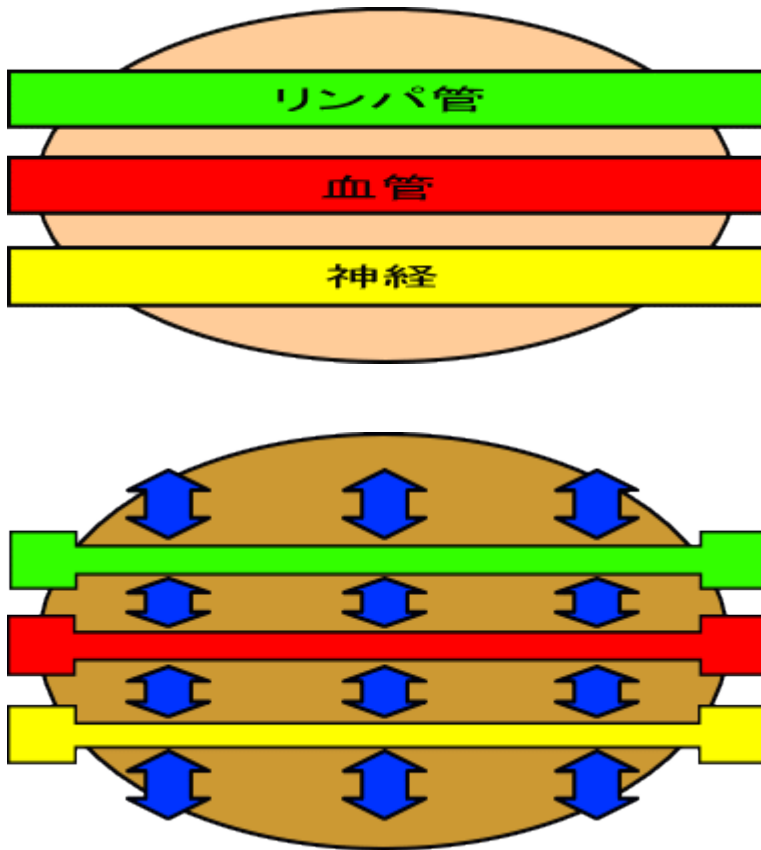
筋肉が硬くなる原因は同じ姿勢を続けている事、左右のバランスが悪い、その他にもストレスなどから筋肉が緊張して硬くなる等もあります。

ストレス社会と言われている現代では、緊張して無意識に筋肉を硬くしてしまう事が多々あります。

筋肉が硬くなって戻らない状態というのは、収縮してそのまま戻らない状態とイメージしていただければ分かりやすいでしょう。

『グッ！！』と力を入れた状態でずっと戻らない。

筋肉が太くなったまま戻らない為、血管、神経、リンパ管を圧迫する事になります。



このように血管、神経、リンパ管を圧迫してしまい、本来柔軟性があるものが硬く細くなってしまったため、流れを悪くしてしまいます。

流れが悪いと、神経伝達が悪かったり、老廃物が流れにくくなったり、代謝が悪くなったりします。

血管が圧迫され流れが悪くなるとどうなるか考えてみましょう。

血管は体中全身に隈なくめぐって、中を流れる血液が様々な臓器、組織に酸素、栄養を運びます。

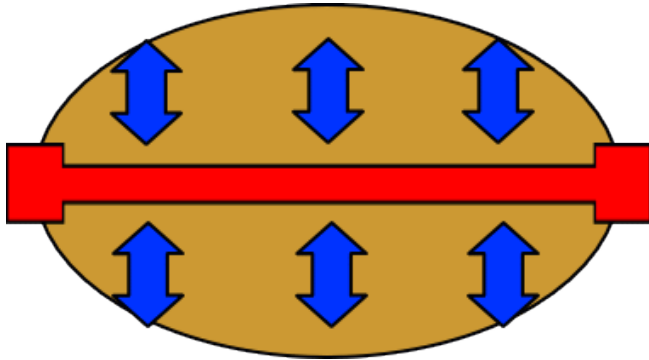
また体から出た二酸化炭素を肺から出すため、老廃物等を尿として排出するためにも血液が運びます。

さらに血液は体内の水分と体温を調節し感染から守る役割などもします。

柔らかい筋肉であれば伸縮するので血管も広がったり細くなったりしますが、筋肉が硬い状態ですと圧迫されていることで細くなったままになっています。

細ければ詰まりやすいので血液の流れが悪くなります。

血液サラサラとか血液ドロドロといわれるように、血液の質でも流れの違いは出るので、筋肉の状態だけが血液の流れを決めるわけではありませんが、筋肉が柔らかい状態より筋肉が硬い状態の方が流れは悪いといえます。



流れが悪くなった時のリスクを考えると、まず全身に酸素、栄養が届きにくい状態になります。

全身の細胞に栄養が届かないと身体がだるいと感じます。

体温調整も悪くなるので平熱が下がる事もありますし免疫力が下がる事にもなります。

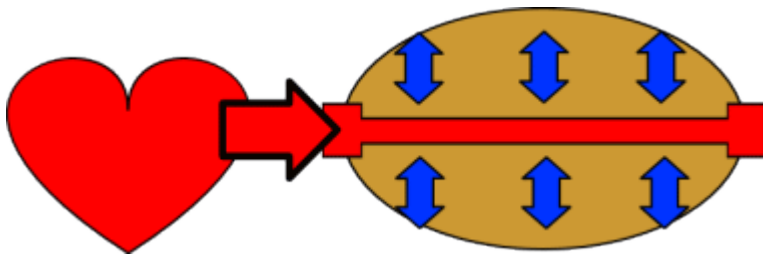
基礎代謝が落ちるので太りやすい身体になりますし、脂肪の燃焼効果も下がります。

老廃物が流れにくくなるので身体に溜まりやすく疲れがとれない状態が続きます。

また動脈硬化にも繋がり心筋梗塞・脳梗塞のリスクを高めます。

血圧を高める事にもなります。

心臓の血液を押し出す力は変わらず血管が細くなれば血圧は高まります。



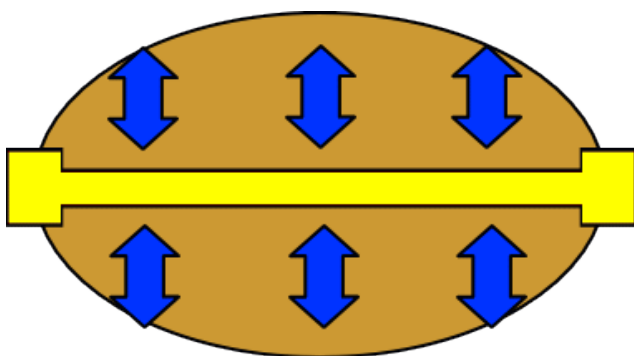
もちろん、高血圧、動脈硬化、肥満や疲れが溜まりやすい等の原因は筋肉の硬さだけではありません。

様々な原因が考えられるので、全て筋肉の硬さが原因ではありません。

しかし、筋肉が硬いという状態は上記のようなリスクを高める事になるので良い事ではありません。

さらに血管の圧迫以外にも神経を圧迫してしまうというリスクも少し説明していきましょう。

神経が圧迫されると神経伝達が悪くなります。



神経というのは伝達信号が走る通り道です。

(ニューロンとかシナプスとかの言葉を出すと難しくなってしまうので、簡単に説明するために神経細胞には触れずにお話していこうと思います。)

歩くという動作、目を動かすのも、指を動かすのも、暑い寒いと感じるのも神経伝達が正常に行われているからです。

それ以外にも、心臓が動くのも呼吸をするのも無意識に行っている事も神経伝達が正常に行われているからです。

カップに入ったお茶を飲むという一連の作業も、全て脳から指令を出して脳が情報を認識します。

その指令や情報の伝達を通る道が神経です。

まずお茶の入っているカップを目視します。

この時、カップを見る指示を脳が出して目に指令の情報が伝達されて目が動きます。

目から入ってきた映像は脳に情報伝達されて脳がカップを認識します。

カップを持つために手を動かします。

これも脳がカップを持つ為に手に指令します。

手が指令を受けてカップを持ちます。持ったときに「触れた」「持った」「熱い」等の情報を脳に伝達します。

このように全身の器官と脳は神経でつながっていて、情報伝達のやり取りで各器官を動かしたり感覚を感じ取っているのです。

この神経が圧迫されて神経伝達が悪くなるというのは、上記のような当たり前の事が当たり前でなくなってしまう事があるのです。

例えば、何でもないところで躓く事などは足までの情報伝達が正常に行われていない可能性があります。

(もちろん他の可能性も考えられます)

お腹が痛いのに病院行ったら何ともなかった…

等の不定愁訴と言われる原因は分からないけど症状はあるといった事も神経伝達の乱れによる可能性があります。

筋肉が硬くなったり関節が硬くなるのは身体に悪い事が多いのはご理解いただけただけでしょうか。

しっかりセルフケアを行っていきましょう。

## 首のストレッチ 1



首の後面の張り、肩こりに  
伸ばす筋肉：首後面

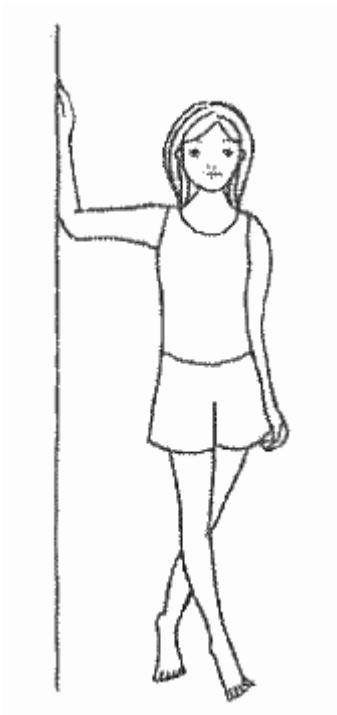
椅子に座って背筋を伸ばします。

両手の親指、小指以外の指6本で後頭部を押さえ、頭  
を抱え込みます。

次にアゴを胸につけるようにまっすぐに引いていきま  
す。



## 胸のストレッチ 1



肩こり、姿勢矯正に  
伸ばす筋肉：大胸筋

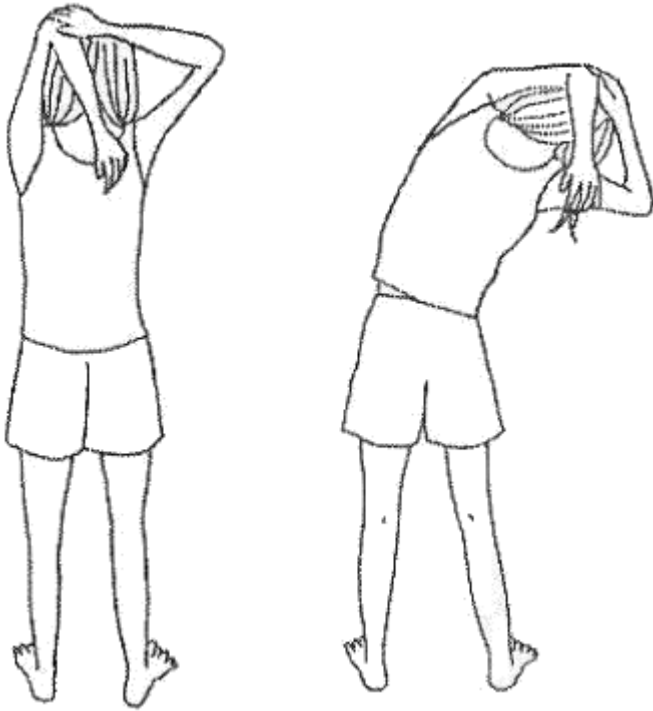
壁などの角に片手を引っ掛けて肘は90度に曲げます。

肘を曲げているほうの足を一步前に出して、足をクロスさせます。

そして前傾気味で体を外側にねじります。

左右両方行います。

## 肩こり背中ストレッチ 1



肩こり、背中  
の痛み、  
体側のケアに  
伸ばす筋肉：  
上半身側  
面、上腕三頭筋

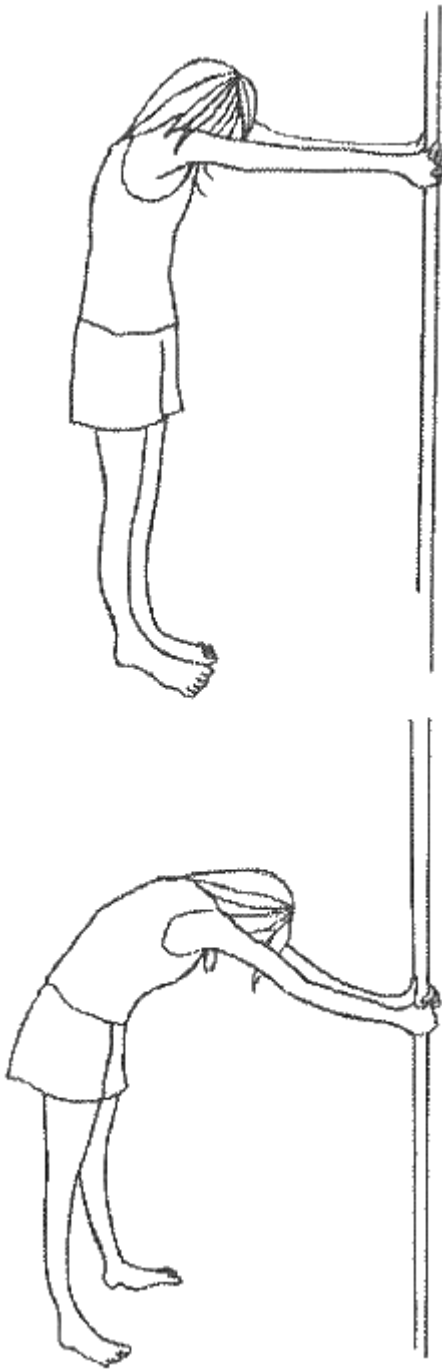
腕のしびれやだるさを緩和するストレッチです。  
片手を頭の後ろに持っていき、肘を曲げます。  
もう一方の手でその肘をつかみます。

そして肘をつかんでいる方の手の方向に状態を倒して  
いきます。

肘を引っ張ることで自然に体が倒れていくようにしま  
す。

左右両方行います。

## 肩こり背中ストレッチ2



肩こり、背中のに  
伸ばす筋肉：上背部の筋肉

手すりやまっすぐに立っ  
ている棒の正面に立ちます。

肩幅に両足を開き、膝を曲  
げないで出来るだけ背中を  
丸めて、手すりの下の方を

両手を曲げて握ります。

両手の間に頭を入れて目線  
は床に向けます。

そしてお尻を突き出して後  
ろに重心を移動し、手すり  
を引っ張ります。

肩甲骨を広げるイメージで  
やりましょう。

## 肩こり背中ストレッチ 3



体側のケア、四十肩・五十肩予防などに

伸ばす筋肉：上半身側面、上腕三頭筋

腕の外側だけではなく体側も一緒に伸びます。

片手を頭の後ろに持っていき、肘はまっすぐ伸ばします。

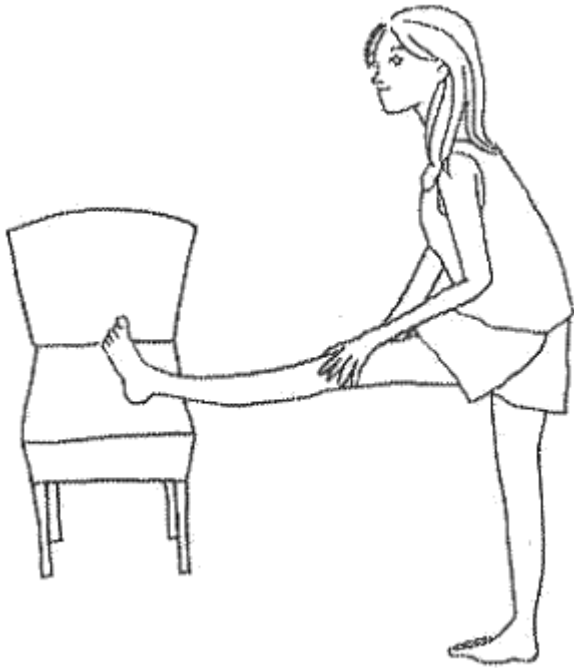
もう一方の手で肘をつかみます。



そして肘をつかんでいる手の方向に上体を倒していきます。

肘を引っ張ることで自然に体が倒れていくようにします。

## 腰の痛みに効くストレッチ 1



腰痛に

伸ばす筋肉：ハムストリング（膝の裏の筋肉）

立ったままイスに片足を乗せて膝を伸ばします。

つま先は手前に返します。

胸を張って膝の部分に手を乗せてゆっくり圧をかけて足を伸ばしていきます。

無理に手で押さえないようにします。

左右両方行います。

今度はイスに乗せた足の膝を曲げます。

胸を張っておへそを前に突き出すようにします。

立っている方の足の膝をよく曲げながら、お尻を床に垂直に落としていきます。

左右両方行います。

## 腰の痛みに効くストレッチ2



腰痛、○脚矯正に

伸ばす筋肉：殿筋、太もも外側



座った状態で片膝を立てて、もう一方の足を立てた足に乗せます。

このときに乗せる足はくるぶしよりも先が外側に出るように深く乗せます。

両手を後で突っ張って組んだ足と胸を出来るだけ近づけるようにします。

左右両方行います。

## 腰痛予防のためのストレッチ 1



腰痛予防に

伸ばす筋肉：腰筋側面

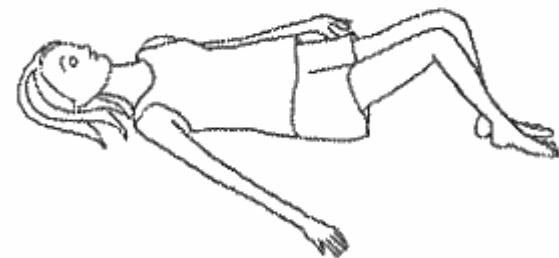
①仰向けで両足を揃えて膝を曲げます。両手は30度に開き床に付けます。



②両膝を付けたまま、右方向に倒していきます。

このとき両肩は床から離さないようにします。

また、顔は左方向に向けます。

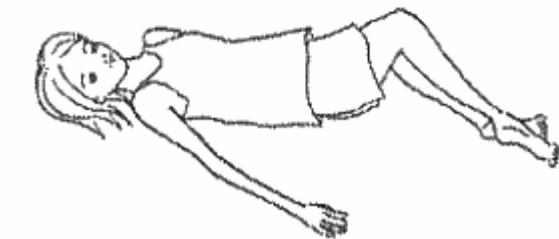


③両膝を付けたまま、①の体制に戻します。

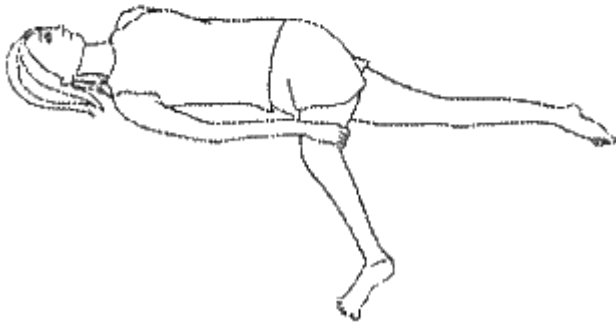
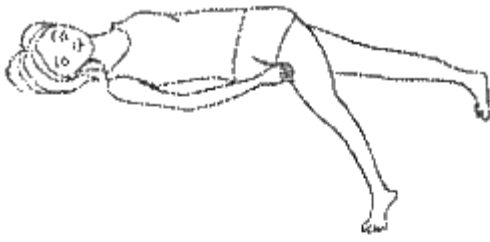
④両膝を付けたまま、左方向に倒していきます。

このとき両肩は床から離さないようにします。

また、顔は右方向に向けます。



## 腰痛予防のためのストレッチ 2



腰痛予防に

伸ばす筋肉：殿筋、太もも外側、腰筋

①仰向けで両足を伸ばして、両肩を床に付けます。

片足を反対方向の斜め下に伸ばしながら、伸ばす足と反対の手を伸ばす足に添えます。

膝は曲げないようにし、なるべく両肩を床から離さないようにします。

②今度は片足を反対方向の真横に伸ばしながら、伸ばす足と反対の手を伸ばす足に添えます。

視線を伸ばす足と逆方向に向けるとより伸びます。

なるべく両肩を床から離さないようにします。

③最後は片足を反対方向の真上に伸ばしながら、伸ばす足と反対の手で膝の裏を持ち、伸ばす足をアシストします。

視線を伸ばす足と逆方向に向けるとより伸びます。

なるべく両肩を床から離さないようにします。

左右両方行います。

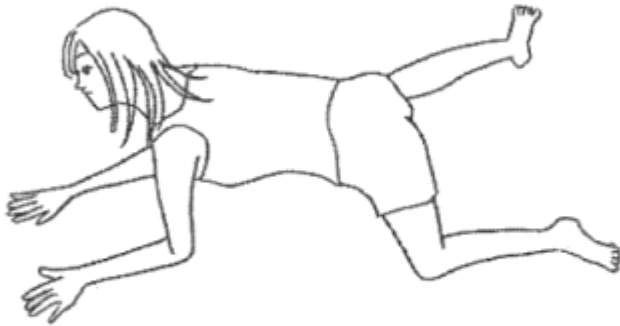


## 股関節が硬い人のためのストレッチ



①

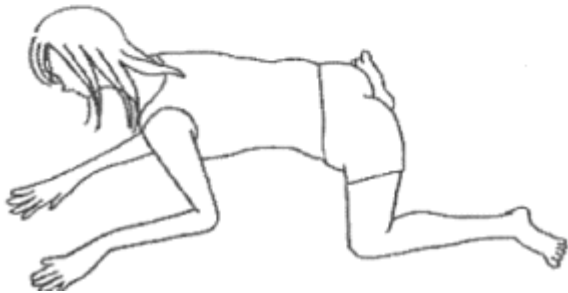
四つんばいになります。



両側は内側部分が床につくようにします。

②

骨盤を斜めに前に突き出します。



肘は動かさないようにします。

③

②の体制から今度はお尻を斜め後方に突き出しながら

①と同じ体制に戻します。

## 膝の痛み予防のためのストレッチ



膝の痛み予防に

伸ばす筋肉：太もも前面

①立った状態から片足の足首を持って、かかとをお尻に付けます。

その際、腹筋に力を入れます。バランスがとりづらい場合は、もう一方の手でイスの背などを掴んでおけばやりやすいでしょう。

左右両方行います。

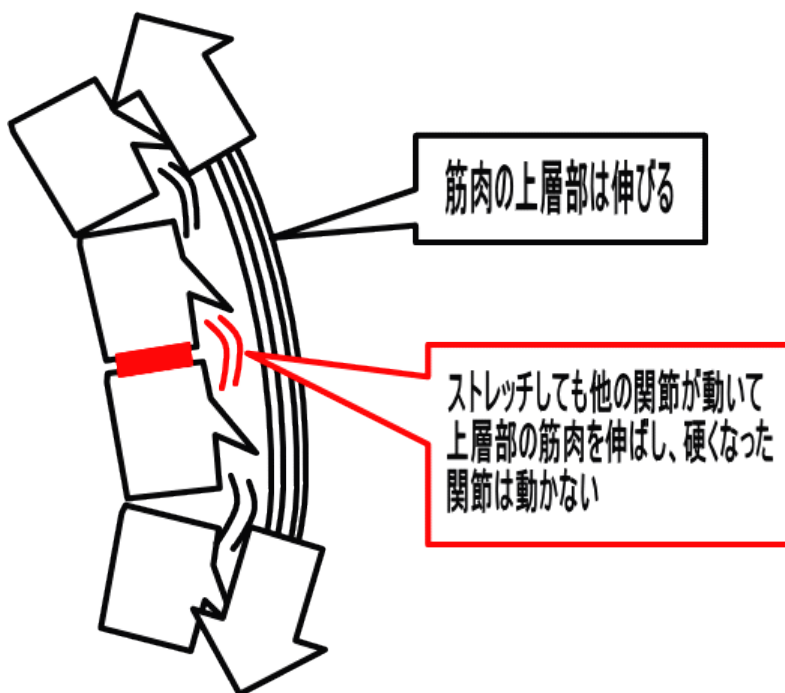
②

また、そのまま前傾すると太ももの付け根まで伸ばすことができます。

ただし腰を反らさないように注意してください。

最後に…

普段からセルフケアを行っている方は良いのですが、一度硬くなってしまった関節や筋肉の深層部は、ストレッチをしても効果が少ないことがあります。



硬くなった関節は動かずに他の関節を動かして筋肉を伸ばします。

上の筋肉は柔らかくなるのですが、結局深層部が柔らかくならないのですぐに戻ってしまいます。

その場合は「整体」の出番になります。

動かなくなった関節を調整して動かして、直接筋肉の深層部を解きます。

こうして筋肉を解して身体のバランスを整える事が「整体」になります。



[横浜の整体・骨盤矯正ならカラダファクトリー  
口コミもある新杉田店公式スタッフブログ](http://www.karada39.com/salon/detail.php?id=513)

<http://kfshinsugitaten.seesaa.net/>

カラダファクトリー新杉田店  
神奈川県横浜市磯子区中原1-1-5

新杉田ビル 2階

TEL:045-367-8074

営業時間:10:00~21:00

MAIL:[kfshinsugita@gmail.com](mailto:kfshinsugita@gmail.com)

HP:<http://www.karada39.com/salon/detail.php?id=513>

