

職場で  
家庭で  
できる  
かんたん  
ストレッチング

久野 譜也  
筑波大学体育系教授

リラクゼーション

ストレッチングとは意図的に筋や関節を伸ばす運動で、体の柔軟性を高めるのに効果的です。かつては柔軟体操とも呼ばれていて、ヨガやピラティスもこの運動に含まれます。

ストレッチングは筋温や体温を高める効果だけでなく、最近ではリラクゼーションの効果も明らかになってきました。30分程度にわたり全身の筋を順番に伸ばしていくようなストレッチングの前後で脳波や自律神経活動を調べてみると、前頭葉でのアルファ(α)波と心拍変動を増加させ心拍数を低下させること、すなわち自律神経の活動が副交感神経活動を有意に変化させることが明らかとなっています。

習慣的なヨガの実施が血圧を低下させることや、柔軟性が高い人では動脈硬化度が低いことなどが報告されており、これらはストレッチングのリラクゼーション効果が関与している可能性があります。仕事で同じ姿勢を取り続けていることが多い現代人には、緊張したままの筋肉を緩めることによるストレッチ解消効果も注目されています。

背中



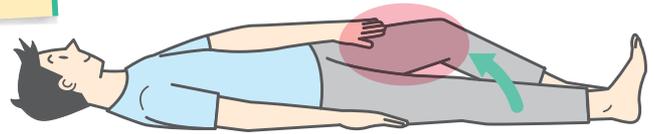
- ①楽な姿勢で座ります。  
※立位で行う場合には足を肩幅に開き、軽く膝を曲げて。
- ②両手を組み、ゆっくりと背中を丸めます。  
※大きなボールに抱きつくようなイメージで。
- ③背中が心地よい張りを感じるところで10～30秒間保持します。

腰とお尻を伸ばす



- ①仰向けになって両手で膝をかかえます。
- ②膝を胸のほうに引き寄せ心地よい張りを感じるところで10～20秒間保持します。
- ③1～2回繰り返します。  
※頭に枕をあてたほうが楽な場合は枕をあてて。

股関節まわりを伸ばす



- ①仰向けに寝て、片膝を立てます。
- ②立てた側の太ももの内側に手を添えて、ゆっくりと外側に倒します。
- ③心地よい張りを感じるところで10～20秒間保持します。

からだ年齢 -10歳 3か条 **メンタル編**

- 規則的な生活で体内時計を整える
- 「いつもポジティブ」で健康長寿に
- 周囲の人との会話を楽しむ

現在、日本の平均寿命は男性80.79歳、女性87.05歳ですが、残念ながら、平均で約10年間は健康上の問題で日常生活に制限が生じています。高齢期にすこやかに暮らすためには、からだを若く保つことがたいせつです。からだ年齢が実年齢よりも10歳若くなるよう、チャレンジしてみませんか？

メンタルを整えて、からだ年齢-10歳

CHALLENGE -10

めざせ!  
からだ年齢  
-10歳



アンチエイジングには、なんといっても質の良い睡眠。睡眠の質が低下すると、代謝が悪くなり、糖尿病のリスクを上げたり太りやすくなります。よい睡眠をとるために、休日でもなるべくいつもと同じ時間に起床して、朝日を浴び、体内時計をリセットしましょう。また、パソコンやスマートフォンの画面の光は睡眠ホルモンの分泌を減らし、睡眠の質を低下させます。寝る前の使用は控えましょう。

若々しさを保つには、コミュニケーションの豊かさも大切です。孤独は身体の衰えを早め、喫煙や肥満よりも命を縮める危険があるとすら言われています。また、前向きな人は健康で長生きし、心臓病のリスクが低いという研究もあります。多くの人と会話を楽しみ、イキイキとした日々を過ごしましょう！