

ストレッチ体操は怪我のリスクを高める！？

前編

最近暑すぎて外で運動やウォーキングがなかなか出来ないという事から、家でできる運動についてよく尋ねられます。その中でも特に多いのはストレッチについて。“YouTubeで観たストレッチをやってから痛くなりました” “テレビで見た体操をしてから腰の調子がおかしくなりました” こんな話をよく聞きます。ストレッチ体操といえば老若男女問わず皆さん聞きなれた言葉だと思います。ストレッチと聞いて皆さんはどんな印象をお持ちでしょうか。当院では以前から間違ったストレッチをすると関節を痛め本来の力を発揮できなくなってしまうとお話しています。これを裏付ける研究結果が海外の大学研究チームからでており、証明しています。

ストレッチはやらないほうがいい！？クロアチア大学の研究結果

研究報告：スポーツ前にストレッチをすると運動能力が落ち怪我のリスクが高まる
①**ストレッチにより筋力、瞬発力が低下**：プロのアスリートを対象に調査したところ、**45秒以上の静的ストレッチにより筋力は5.5%飛躍力や瞬発力も平均3%ダウン**した。90秒以上になるとさらに著しく低下した。
②**関節まわりの筋腱を緩ませる事で余計に怪我が起きやすくなる**：過剰なストレッチをすることでむしろ**腱が伸びきり弾力性を失い、関節負荷を和らげる役割を失わせる**。

当院の見解は【木を見て森を見ず】皆さんの常識は“運動前には入念にストレッチをして筋肉を伸ばすと良い”だと思います。しかしそれをするとう筋力が低下し怪我をしやすくなるという事が研究で明らかになりました。なぜストレッチをするとこのような事になるのでしょうか。

図は機械のジョイントとバネの関係です。バネの動きが悪くジョイントがスムーズに開閉しない場合はバネの動きを解消あるいはパーツ交換すれば解決します。しかし**バネになんら問題が無い場合は、いくらバネを交換しても滑らかな動きにはなってくれません**。その場合は大元のジョイント部分の滑りを改善させる必要があります。ここでストレッチと筋関節の關係に機械のジョイントを照らし合わせてみましょう。その場合、機械のバネに当たる部分は“筋”ジョイントに当たる部分は“関節”となります。



ストレッチは主に“筋”に注目した体操です。つまり“筋”が硬くなったり問題を起している時は有効ですね。しかし関節に問題があり、関節の滑りが悪い時も同じように関節可動域が狭く動きが硬くなります。この時に関節の動きの悪さを見落として“筋”の問題とし、筋肉を伸ばそうと入念なストレッチを行っても、なんら改善しないどころか、**関節に負担を生じ大学の研究結果の様にむしろ怪我をしやすくなったり力が入りづらくなったり**してしまします。次回の後編は関節の“滑り”について説明していきます。

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？

長い間、腰痛と肩こりに悩まされ、色んな所で治療してきました。

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？

その場しのぎの治療で繰り返しの通院を繰り返していて、何か終わりのない道を歩いているようで精神的に参っている時期がありました。

実際に施術を受けられて変化はありましたか？

最初は丁寧なカウンセリング、その後はアイシングや歩き方の指導、また自宅でできる簡単なトレーニングのご指導を受け、改善の兆しが見えて来るようになりました。これからも教えて頂いたトレーニングを続けていきたいと思っています。

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？

半々です。知り合いの方が良くなったと話を聞いて先生の事を教えてもらったので不安はありましたが信じてよかったです。



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8,900円のところ、**1回2,980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。



超時短！照りトロ辛茄子

目安
5分



材料 2人分

- ・茄子・・・・・・・・・・2本
- ・片栗粉・・・・・・・・・・大さじ1
- (A) ごま油・・・・・・・・・・大さじ1
- (A) 醤油・・・・・・・・・・大さじ1
- (A) 水・・・・・・・・・・大さじ1
- (A) 砂糖・・・・・・・・・・大さじ1
- (A) おろし生姜（チューブ）・・・・2cm

今回は『茄子』を使った簡単レシピをご紹介します。茄子は夏が旬の野菜で、水分が多くて**低カロリー**。皮に含まれる「ナスニン」という**ポリフェノールには抗酸化作用**があり、目の健康やアンチエイジングにも役立ちます。また、カリウムも豊富で、**むくみや夏のだるさ対策にも◎**。油との相性が良いですが吸収しやすいので、調理の際は控えめにとヘルシーです。さっぱりした味の中に、体にうれしい栄養が詰まった夏野菜です。

1 ビニール袋に乱切りした茄子と片栗粉を入れて振り混ぜる。



2 耐熱容器に（A）の調味料を入れて混ぜる。
①の茄子を入れて軽く混ぜる。



3 ふんわりラップをして600w5分加熱する。
容器の底についている餡と茄子をよく絡める。



4 器に盛り付けて
お好みでネギや胡麻を振って完成♪