『自宅でできる簡単リハビリPart10』
～知らなきゃ損！簡単ストレッチで若返り～

7月の健康教室は、鴻池荘訪問リハビリテーションの北林正好理学療法士から「簡単ストレッチ」をテーマに伝えていただきました。今回は、池之内区自治会館で開催し、地元の「とんぼ会」の方々のご協力も得て、約50名の方にご参加いただきました。

先ず、北林さんから、「ストレッチとは、関節を大きく動かし筋肉を“引っ張って伸ばす”ことであり、それにより、筋肉の柔軟性が増し、関節の動く範囲が広がることで、動作に余裕ができ転倒予防にもつながります。」という説明がありました。また副交感神経が働くことにより、気分が落ち着き、心身ともにリラックスできる効果もあるとのことでした。

『ストレッチ』を行う際の注意点としては、筋肉を「ゆっくり伸ばすこと」がポイントで、「反動をつけ急に伸ばすこと」は、反対に縮めようとする力が働き、逆効果になるそうです。また、『ストレッチ』を行うゴールデンタイムは、体が温まっている入浴後で、食後30分は消化への影響が心配されるので避けた方が良い等、知っておくと“お得”なポイントをたくさん教えていただきました。

後半は、心地よい音楽が流れる中、北林さんからの「気持いいと感じながら行うことが大切です。」というアドバイスを受けて、皆さんと一緒にストレッチを行いました。会場からは「気持ちいい」という声や、時折「うぅ～」と苦しそうな声も聞こえ、「無理しない範囲で～」と何度も繰り返す北林さんの声に、笑いも起こっていました。

『ストレッチ』の継続には、カレンダーにチェックをしたり、体への効果を自分で意識することが大切で、その結果、柔軟な身体を保ち「若返り」に繋がると教えていただきました。

心身ともにリラックスできる時間を体験していただくことができた健康教室でした。