

運動不足は 心と身体に 影響を及ぼします！

心と身体の元気を維持しよう!!



保育学部 保育学科
准教授 今村 貴幸



常葉大学
常葉大学短期大学部

○ 成人の心機能および筋の機能は、
1年で1%ずつ低下している。



○ 1日家に引きこもっていると、1年分
の筋力の低下が起こる！



3週間で20歳も老ける！！



Exercise 1. 【Stretching】

筋力トレーニングによる筋量の維持・改善
やウォーキング・ジョギングなどの実施に
よる呼吸・循環器系の維持・改善は健康を
維持・改善するためには非常に大切です。

いきなり沢山の運動実施はかえって体調を
崩すことになりかねません。

まずは在宅時間が長くなって凝り固まった
全身の筋肉をストレッチングでほぐしてい
きましょう！

ストレッチングを実践してみましよう

ストレッチングとは？

目的

ストレッチングは身体の柔軟性を向上させ、筋・関節の障害を予防することを目的として実施されることが一般的。また、疲労の回復促進や精神的ストレスに対する効果も認められている。

- 筋（肉）を伸ばす。
骨に付着している筋を両端から引っ張ることで伸ばしていく。
- 関節周辺構造を伸ばす。
関節包や靭帯など関節周辺の構造も伸ばす。

身体が硬いことによるデメリット

身体が硬いのは何故悪いのか？

身体が硬い状態とは、主に、関節の動く範囲（関節可動域）が狭い状態のことを言う。

身体が硬いことによるデメリット

日常生活で身体をスムーズに動かせない

運動・スポーツで良い動きができない

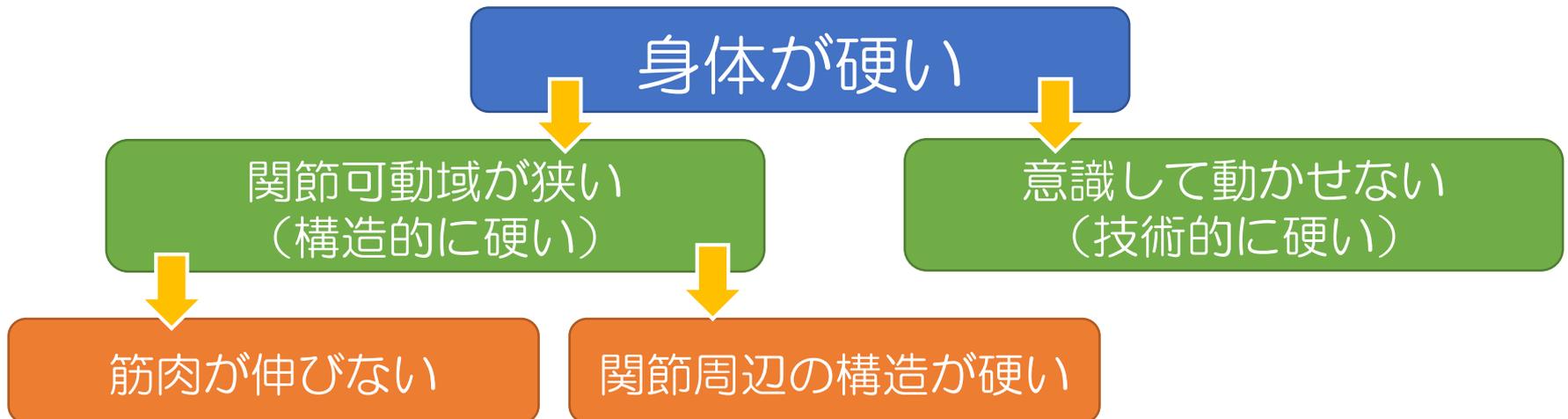
怪我をしやすくなる

姿勢が悪くなる

身体が疲れやすくなる

身体が硬い原因とは

1. 関節の可動域の低下（身体が硬い状態）は、主に**運動不足**や**加齢などにより**筋（肉）や腱、関節構造が根本的に硬くなり、動かなくなることによって起こる。
2. 運動不足の人は、身体を動かさない期間が長く、動かし方を意識できない範囲は「固まったまま」となり、可動域が狭い状態と同じになる。



ストレッチングの種類

1. 静的ストレッチング (Static Stretching)
反動を利用しないでゆっくりと筋 (肉) を伸ばす。
2. 動的ストレッチング (Dynamic Stretching ・
Ballistic Stretching)
反動を利用しリズムカルに筋 (肉) を伸ばす。

ストレッチング実施上の注意点

- 1. 実施中は呼吸を止めない。**
息を止めるとリラックスせず、十分に筋を伸ばせない。
- 2. 低負荷・一定時間伸張する。**
イタ気持ちいい程度で20～60秒。
- 3. 伸張強度は段階的に上げる。**
柔軟性に合わせて徐々に伸ばしていく。
- 4. 伸ばしている筋を意識する。**
実施時には伸ばしている部位を意識し、正しく伸ばされているか確認をする。
- 5. 筋温を高めておくとより効果的。**
運動後・入浴後などに行うとより効果的。
- 6. 実施頻度。**
柔軟性の改善では少なくとも週2回程度行う。

1 首周辺のストレッチング



①楽な姿勢をとる。②片方の手を逆側の耳の上へのせ、首をゆっくりと倒す。

2 上背部のストレッチング

①楽な姿勢をとる。②両手を胸の高さで組む。③背中を丸めながらゆっくりと両手を前方へ押し出す。



3 三角筋後面のストレッチング



- ①楽な姿勢をとる。②片方の腕を胸の高さに横向きにして出す。③逆側の腕で横向きの腕を押さえ、手前に引く。

4 上腕三頭筋から体側にかけてのストレッチング



- ①楽な姿勢をとる。②片方の腕を頭部側から背中に持ち上げる。③逆側の手で肘をつかみ、引き寄せる。④体側を引き寄せた側に少し倒す。

5 腰・お尻のストレッチング



①長座の姿勢で座る。②片側の足を膝立ちの形にしてクロスさせる。③真っ直ぐに伸ばしている足側の腕を膝にかけて身体を捻る。

6 ハムストリングスのストレッチング



①長座の姿勢で座る。②片側の膝は曲げる。③両手を伸ばしている足の両サイドに置き、上半身をゆっくりと前方へ倒す。

①強い痛みが伴うまで筋肉を伸ばさない。痛みが強ければ少し緩める。②筋肉を伸ばしているときに息を止めない。③基本的には反動や弾みをつけて行わない。④各種目10～30秒程度姿勢を保持して行う。

予防医学における生活習慣の位置づけ

E.I.M

Exercise Is Medicine

運動はお薬です！



アメリカスポーツ医学会
E.I.M
日本運動療法学会
E.I.M-Japan