

体を動かして業務効率UP！ ストレッチング

4月に入り、新たな生活環境になった方も多いのではないのでしょうか。環境に慣れるまでは、緊張や疲れを感じてしまうこともあると思います。休憩時間などにストレッチングで体を動かすことで、ストレス緩和や心身の健康維持に効果があります。

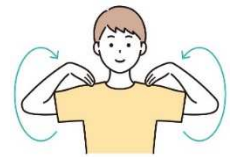
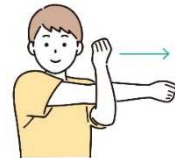
■ストレッチングとは

意図的に筋や関節をゆっくり伸ばす運動法です。体の柔軟性を高めるのに効果的であり、かつては柔軟体操とも呼ばれていました。日常生活で座位など同じ姿勢が続いたり、同じ動作が繰り返されると、筋の柔軟性(関節可動域)に偏りが出始め、硬くなった部分は動きが制限されてしまいます。ストレッチングを行うことで、筋の緊張をゆるめ、体温を上げながら、心身をリラックスさせることができます。最近では美しい姿勢の保持やリラクゼーションの効果も明らかになっています。

■ストレッチングの実施のポイント

ストレッチングを行う際に注意するポイントが5つあります。

1. 時間を20秒以上かけて伸ばすこと
⇒最初の5-10秒程度は適度な伸展度合いに定めるための時間です。
2. 伸ばす部位を意識すること
3. 痛くなく気持ちよい程度に伸ばすこと
⇒痛いほど伸ばすと伸張反射が働き、かえって筋が硬直するので効果が低下します。また、勢いや反動をつけずに行うことも大切です。筋は急に伸ばされると収縮してしまいます。
4. 呼吸を止めないこと
⇒呼吸を止めると身体は緊張状態になり、筋が硬くなるため、十分に筋を弛緩させることができなくなります。ゆっくりと深い呼吸は緊張を和らげる効果がありますので、呼吸は止めずに実施しましょう。
5. 部位を適切に選択すること
⇒全身のストレッチングをくまなく行うためには何時間も必要なため、目的に応じて適切な種目や部位を選びましょう。



ストレッチングは、動きが少なく安全な運動のため、誰でも簡単に行えると思われがちですが、正しい方法で実施しなければ、効果も十分に期待することはできません。上記のポイントを押さえて、正しく丁寧に行うことが大切です。広い場所や道具を必要としないため、仕事の合間などに行うことが可能ですので、ストレッチングで心身ともにリラックスをし、次の業務に繋げていきましょう。

【参考】

*こころの健康 気づきのヒント集

<https://www.mhlw.go.jp/content/000561002.pdf>

*厚生労働省 e-ヘルスネット

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/exercise-summaries/s-04>