

ストレッチング について



ストレッチの種類



(谷本ら2019)



ストレッチの種類

- 静的ストレッチ

- リラックスしながらゆっくりと筋肉を伸ばせるところまで伸ばして静止する方法



- 動的ストレッチ

- 体を動かしながら関節を動かす方法



- PNFストレッチ

- パートナーの力を借りて行う特殊なテクニックの方法



(谷本ら2019)

ストレッチを行う目的

(谷本ら2019)

(天川、糖尿病プラクティス、2020)

ストレッチを行う目的

- 柔軟性向上の急性効果
- 柔軟性向上の長期的トレーニング効果
- 筋肉の状態をよくする（こわばりをほぐす）
コンディショニング効果 （谷本ら2019）

（天川、糖尿病プラクティス、2020）

ストレッチング実施上の注意点

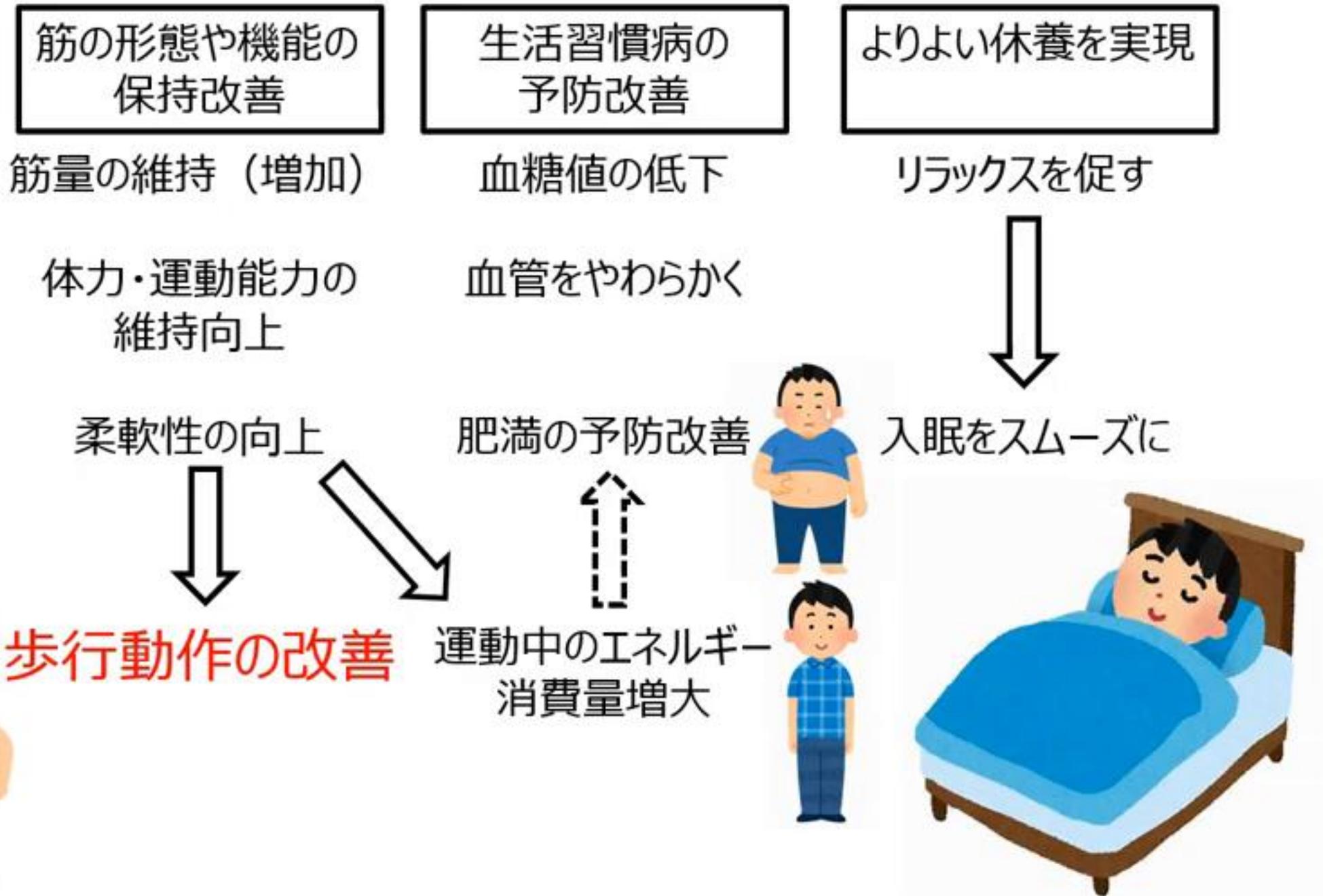
(天川、糖尿病プラクティス、2020)

ストレッチング実施上の注意点

- 1.心身ともにリラックスした状態で行う
- 2.筋が温まった状態で行う
- 3.反動をつけずにゆっくりと伸ばす
- 4.実施している間は息を止めず、自然な呼吸をする
- 5.安定した姿勢をとる
- 6.伸ばす筋を意識する
- 7.他人と比べない
- 8.バランスよく行う

(天川、糖尿病プラクティス、2020)

ストレッチングの健康の保持増進効果



こんなとき、ストレッチングもやめておく

ひとつでもあてはまれば、その日は休む！

- 血糖値が250mg/dL以上 尿ケトン体陽性
- 収縮期血圧が180mmHg以上
- 脈拍が1分間に100以上
- 体調が悪い



(熱があったり、頭痛・腹痛・胸痛がする、下痢をしている、睡眠不足など)



**研究をきっかけに毎日ストレッチを
続け、ご自身の体がどう変化するかを試
してみませんか。**