自己管理の達人を目指せ！

前回、自己管理の達人を目指せ！ということで10個ほどあげましたが、今回はその中にあった柔軟性について書いてきます。

今回は、筋肉の柔軟性について書きますが、筋肉に柔軟性がないと、どういうことになるんでしょう？

ひとつ、関節の可動域が少なくなります

そうなると筋肉に疲労がたまっているときや急な動きをしたときに筋肉が伸ばされケガをしやすい。

ふたつ、体が硬い人は血管も硬くなっている傾向があります。

そうなると血圧が高くなり、生活習慣病のリスクが高くなります。

20歳前半くらいまでなら気にもならないことですが、年が増えるほどこれらは重くのしかかります。

年をとるほどケガは治りにくいため、怪我や病気になれば生活に支障がでる可能性が高くなります。

簡単な柔軟性の検査。（）内は、松野の心の叫び。

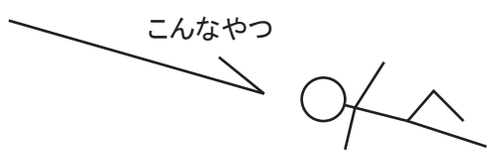
（脚1）立位で前屈：指先を床につけますか？　（なんとかできる・・・）

（脚2）正座をして後ろに倒れ、背中を床につききれますか？　（なんとかできる・・・）

（肩）背中側から上下に腕を回し両手を触れますか？　（片方だけできる・・・）

（足）踵を床につけたまま、うんこ座りやヤンキー座りできますか？（できませんし、できたことがない。）

（体）両肩を床につけたまま、上体をひねって膝を床につける。（前はできました）



柔軟性をつける方法は、①息を吐きながらすることと

②伸ばされている筋肉の力を抜くように意識をすること。

②が結構むずかしく、伸ばされ痛いので、なかなか力を抜くことができません。

運動前のストレッチはよくないとかTVや情報誌にありますが、ストレッチすべてが悪いわけではなく

よくないストレッチとか言われたりしている反動をつけたストレッチは、スポーツ前のウォーミングアップ後に行うことで怪我を防ぐことができ、さきほど説明したゆっくり時間をかけるストレッチは、運動後に行うことで疲労回復効果がみこめます。

柔軟ストレッチは、やり方次第で①疲労回復、②怪我の防止に役立ちます。

休日
水曜日、土曜日の午後。
整体料金
初回：3500円
2回目以降：2500円

ホームページ
うるまカイロ　検索

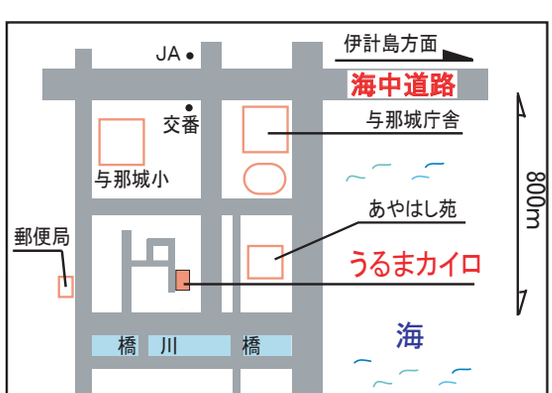
http://hushigiseitai.com
ﾌﾞﾛｸﾞ:hushigiseitai.ti-da.net/

メールでの問い合わせ：matsukou@urumachiro.com

電話：080－1545－5637

営業時間
10：00～14：00
15：30～19：30

「気持ちが大事」
不思議整体
Sixthsensetherapy
うるまカイロ



きじモンが目印（キジムナーの人形）
与那城庁舎または海中道路入り口から車で2～3分