

運動後の ストレッチとセルフケア

ケア & コンディショニングセンター Shinoda
理学療法士 篠田 奈穂



講師紹介

篠田 奈穂(しのだ なほ)

1977年生まれ かに座 O型

高知県 高知市出身

埼玉→東京→三条市を経て10年程前に上越市に転居

臨床経験 18年



<経歴>

平成11年3月 高知医療学院理学療法学科卒業

平成11年4月 社会医療法人社団「関越会」関越病院リハビリテーション科入職

平成14年1月 御茶ノ水(株)PNF研究所入職

平成16年4月 医療法人「積発堂」富永草野病院リハビリテーション科入職

平成19年4月 上越地域医療センター病院リハビリテーション科入職

平成25年5月 上越市土橋に「ケア&コンディショニングセンターShinoda」を開業



身体が硬いのは何故ダメなの？

体が硬いのは？ 関節が硬いor筋肉が硬い

生まれつき関節に変形や異常がある場合や骨折後など特別な理由がない限りは筋肉が硬い。
その筋肉を柔らかくしてあげれば体は柔らかくなるはず...

体が硬いのは何故ダメなの？

- ▶ 可動域が狭く、動きが制限される
動きが硬くしなやかさに欠ける



上手く筋肉が働かない



パフォーマンスが低下する

- ▶ 衝撃を吸収できないので
関節や骨に衝撃が直接加わる。



柔らかい軟骨や靱帯に損傷が起きる



痛みがでる



ケア&コンディショニングセンター

Shinoda

ストレッチの種類

- ・動的ストレッチ(ダイナミック・ストレッチ)

『筋肉を伸縮させ』手足を中心に体の様々な部位を
リズミカルに動かす

→運動前に適したストレッチ

- ・静的ストレッチ(スタティック・ストレッチ)

『筋肉を引っ張ったまま、一定時間保持する』一般
的なストレッチ

→運動後に適したストレッチ



ケア&コンディショニングセンター
Shinoda

方法と注意点

＜セルフストレッチの場合＞

- ・筋肉をゆっくり伸ばしていき、気持ちよく伸ばされている感じがするところで維持する
- ・伸ばす時間の目安は10～30秒
- ・息は止めず、反動もつけない！

＜ペアストレッチの場合＞

- ・筋肉をゆっくり伸ばしていき、軽い抵抗を感じた所でわずかに弛め維持する
- ・伸ばす時間の目安は10～30秒
- ・相手がリラックスした状態である事を確認する

運動後のストレッチの効果

- ・関節可動域の維持・改善・向上
- ・血液循環の向上
- ・傷害予防
- ・疲労回復の促進
- ・疼痛の軽減
- ・心身の緊張緩和（リラックス効果）

セルフケアの種類と方法

アイシング

アイシングについて

捻挫・肉離れ・打撲などの**ケガをした時に応急処置**として行う

→ケガをしてから24時間以内に行うと治癒期間が短縮する可能性が高い

→冷やす時間の目安は10～20分 触った感覚や痛みの感覚が無くなるまで

→ケガから72時間までは間隔をあげながらも積極的に行うのが望ましい

筋肉疲労の回復目的として行う

→運動後すぐに行うのが望ましい

→冷やす時間の目安は10分～20分

→間隔をあげながら1～3セット程度がベスト

* 外傷(捻挫・肉離れ・打撲など)に限らず**炎症反応**がある場合はアイシングが有効！

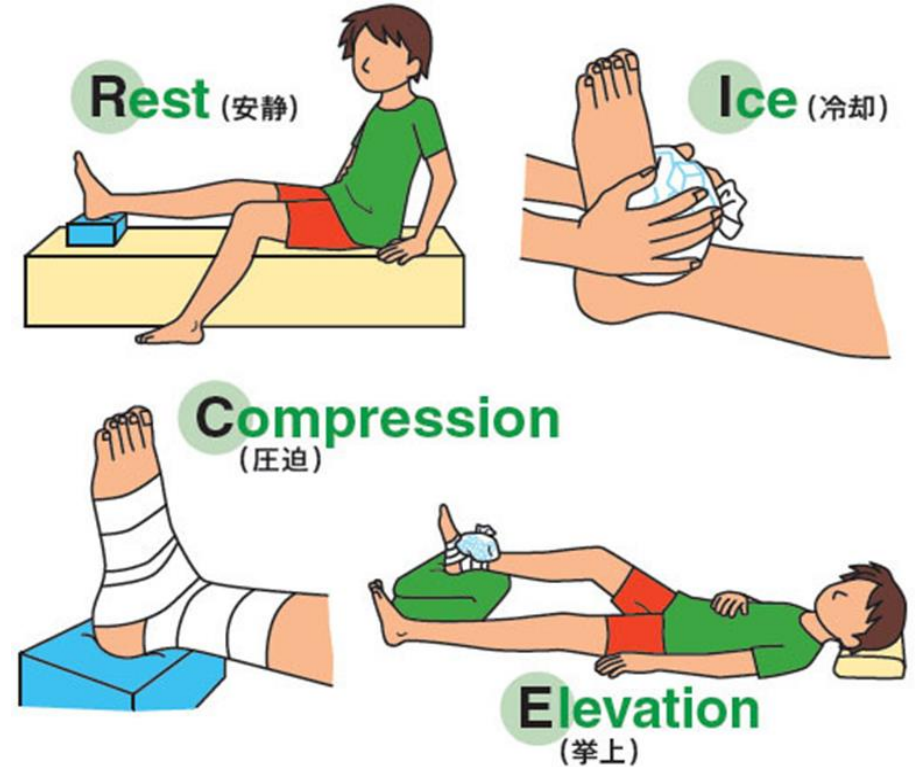
外傷や痛みの処置方法について

R:患部周辺の血行が促進され、
出血が酷くなるような二次的障害の予防

I:患部の局所循環を抑えて、
出血で促進される炎症での細胞破壊を防ぐ

C:圧迫にて一時的に血流を落とすことにより
血管修復のペースを出血量が
上回らないようにする目的がある

E:心臓の位置よりも高く挙上することにより、
重力によって出血量が
減る効果を期待する目的がある



ヒートショックプロテイン

ヒートショックプロテイン (熱ショックタンパク質)とは...

様々な病気・ストレス・傷害(疲労や筋肉痛など)の原因の根本は細胞の中にあるタンパク質の傷害から起こるといわれている

このタンパク質の傷害を修復してくれるのが...

『ヒートショックプロテイン(熱ショックタンパク質)』(HSP)

このHSPはとても優れており、相手がどんなタンパク質でも、その傷害部位を見つけて修復し、良いタンパク質に変えてくれる



HSPの増やし方

- 最初は**40～41℃**のお風呂に**10分**程浸かる
(体温は37℃程度まで上昇する)
- 慣れてきたら、**湯温を42℃**まで上げる
(体温は38℃を超える)
- お風呂から出たら温かくして**10～15分保温**する
(保温中はクーラーなどで冷やさない！しっかり汗を出す)
- 入浴前・保温時ともにしっかり**水分補給**を行う
(目安はペットボトル1本500ml程度)

スポーツマッサージ

スポーツマッサージについて

- ・スポーツ競技におけるパフォーマンスを最大限に引き出し、競技成績の向上を図るために行うマッサージ
- ・特定の手法があるわけではないがスポーツ科学・運動学・解剖学の知識に基づき、リズミカルなマッサージとストレッチ、運動療法などを組み合わせて筋肉・血管・神経の働きを活性化させる