

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！！

今月は『ケガをしないカラダづくり』をお届けします。

ケガをしないためにはどんなことが必要かを考察してみました。

## ・ケガをしないカラダを作るには柔軟性と体幹力が大事！！

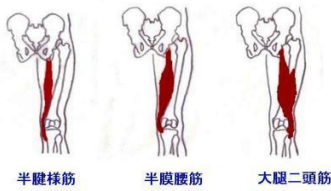
柔軟性と言われてみなさんは何を思い浮かべますか！？

柔軟性とは関節の可動域に対して筋肉がどれくらい伸びるかを見るものです。

例えば長座体前屈を行うと



ハムストリング(大腿屈筋群)



絵のように座骨部分から筋肉が始まり膝周辺で筋肉が終わっている太ももの裏側の筋肉の柔軟性が見れます。

この場合には股関節の可動域に関係をしてきます。

というように柔軟性は関節の周りの筋肉を柔らかくすることで関節可動域を広げ多種多様な動きに反応できるカラダであるかの指標です。つまり柔軟性が高ければケガがしにくいといえるでしょう。

ストレッチにも大まかに分けて2種類あります。1つは皆さんの言うストレッチ(これを静的ストレッチという)

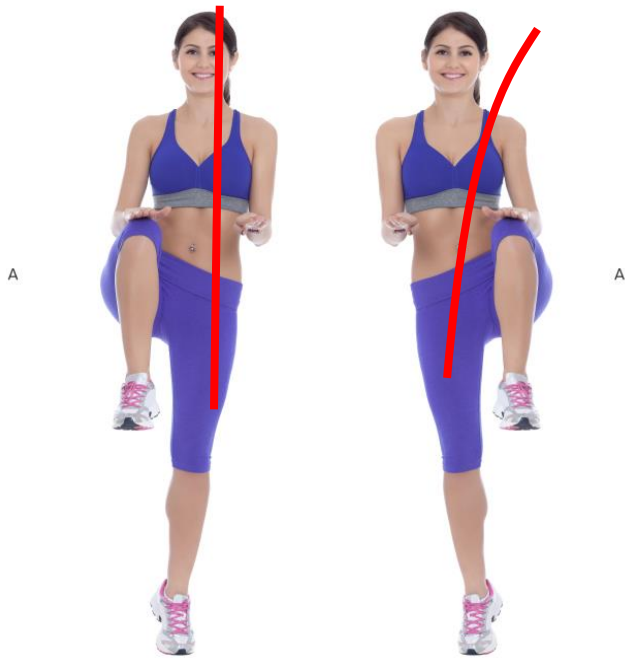
もう1つは動的ストレッチです。有名な動的ストレッチは現口サンゼルスドジャース前田健太投手が試合前にやるマエケン体操でしょうか！！あれも筋肉、特に肩関節・肩甲骨周りをほぐすストレッチです。

つまり、動的ストレッチは動かしながら筋肉をほぐすストレッチで、静的ストレッチは一定の部位を

時間をかけて伸ばす方法だということです。運動前には動的ストレッチ、運動後には静的ストレッチがお勧めです。

## ・次は体幹力についてです。

体幹力とはいかにカラダの中心である体幹を使ってカラダを動かしているかということです。人間のカラダはすべての動作において体幹を中心に動いています。下の絵を見てください。これが体幹力の差です！！



左のように体軸がずれない場合は体幹力は高め

右のように左右どちらかにずれる場合は体幹力は低め

といった感じです。もも上げだけではなくすべての運動で

この体幹力がカギを握っています。体幹力が低いとあらゆる筋肉に負担をきたし結果ケガをしてしまうのです。

大畑 健斗トレーナーのつぶやき

## 1日2ℓの水が導く健康！！

皆さんは1日にどのくらいの水を飲んでいますか！？

人間は1日約2ℓ～2.5ℓの水を必要としています。たくさん水を飲むと何がいいのでしょうか！？

期待できる効果！！

1・体内に必要な栄養分と酸素を運びやすくなります！！

2・老廃物を排出しやすくなります！！

3・食欲抑制効果が期待できます！！

4・血液やリンパの流れをスムーズにします！！

ちなみに

飲むならコストパフォーマンスも含めて浄水器の水がおすすめ！！

飲み方は少しずつコツコツ1日かけてがポイントです！！



# ケガの予防に ストレッチと体幹しを！！

## 次回は「炭水化物制限ダイエット」

についてです。乞うご期待  
監修/F・E・P 竹内