吉野ヶ里町
トレーニングルーム

さざんか新聞

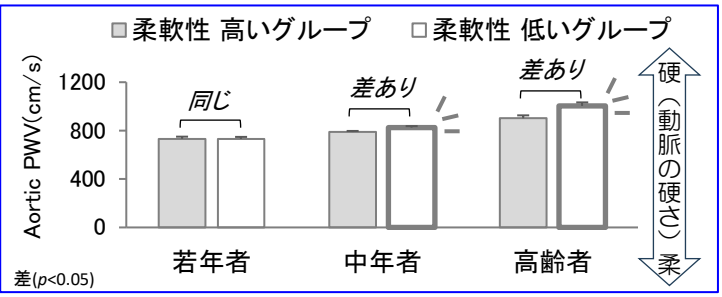
令和8年度
9月号 NO.199

噂の検証 118　身体の柔軟性は「血管の若さ」の鏡！？

冷房にあたり過ぎて身体が冷え切り、「なんだか関節や筋肉が硬くなってきた」と思うことはありませんか？単なる身体のコリと放置しがちですが、実は身体の柔軟性が血管の若々しさや、将来の健康にまで深く関係していることがわかってきました。これを読むと今日からストレッチ体操を始めたくなります！

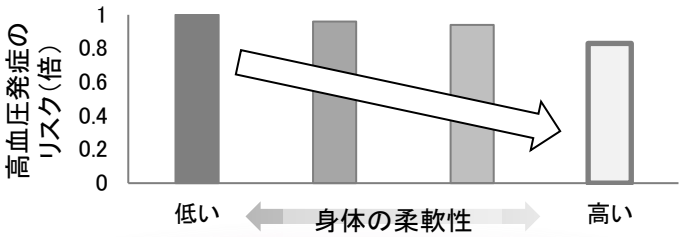
○身体が硬い人は血管もカチコチ？ (Yamamotoら, 2009年)

「身体が硬いと血管まで硬くなるなんて本当？」と半信半疑の方も多いのではないでしょうか！？早速、身体の柔軟性と動脈の硬さの関係について調査された研究結果を見ていきましょう！



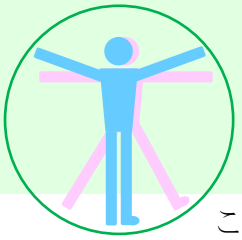
なんと、中高年層では柔軟性が低いｸﾞﾙｰﾌﾟの方が動脈も硬いことが明らかになりました！では逆に、身体が柔らかいことは将来の健康にどんなﾒﾘｯﾄがあるのでしょうか？次に、柔軟性と高血圧発症ﾘｽｸの関係について調査した日本の大規模研究を紹介します。

○身体が柔らかいと高血圧になりにくい (Gandoら, 2020年)



身体が柔らかいほど高血圧発症のリスクが低下！

柔軟性を測定し、その後6年間の高血圧症の発症率について調査したところ、「最も柔軟性が高いグループは、最も低いグループに比べて高血圧症になるリスクが17%も低い」ということが明らかになりました！身体を柔らかくすることは、ケガの予防だけでなく血管の若返りや高血圧症予防にも繋がる可能性があります。運動前後だけでなく、お家でのストレッチ体操も習慣にしてみませんか？



いい姿勢で美＆健康　(理学療法士監修)

自身の姿勢を理解しよう　Vol.3

このコーナーではKendall（ケンダル）の姿勢分類を基に、自身の姿勢を理解し「美しい姿勢」「怪我予防」「より動きやすい体」へのヒントを紹介します。

後弯前弯型
（猫背＋反り腰タイプ）

【ヒンジ動作で起こりやすいエラー】

①動作の最初から最後まで強い腰の反り



原因：
- 腹圧の抜け
- 腰の筋肉の過剰な働き
- 骨盤ｲﾝﾅｰﾏｯｽﾙのさぼり

②しゃがんだ位置で猫背が強まる

原因：
- 太もも裏の筋肉が硬い
- 腹圧の抜けと背筋不足

参考書籍 「運動システム障害の症候群」(S.A.Sahamann,医歯薬出版,2005)

Let's「腹圧スイッチのON/OFF TRY！　＆　ハムストリングの柔軟性改善！」



【図左】息を吐きながらへそを覗く
息は吐き切りましょう

【図右】息を吸いながら顔を起こす
全体的にリラックスしましょう



【図上】四つ這い ⇔ 片脚を真っすぐ伸ばす　20回反復
筋肉の収縮＝筋血流量の増加
筋肉が動きやすくなる



【図下】長座の姿勢で前屈します　30秒程度
前屈して骨盤を後方へ引くようにゆっくりと揺らぐ
柔軟性の向上で骨盤の動き改善

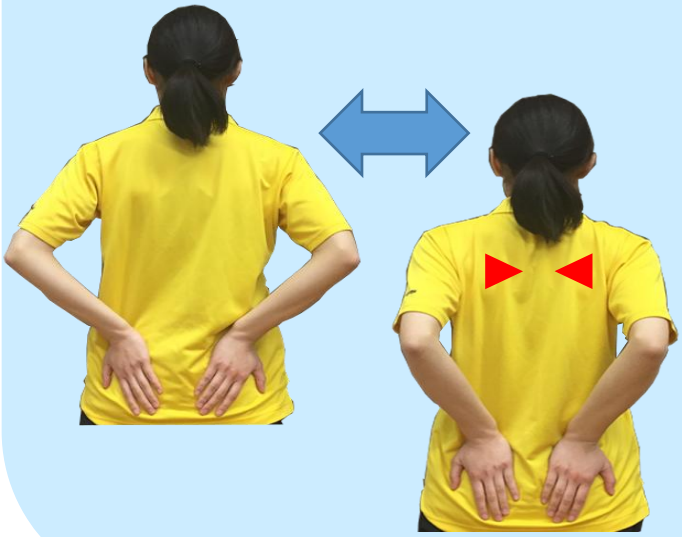
反復して正しい動きを体に覚えさせていきましょう

8月「なぞなぞ」答え：1)花火、2)セミ(店)、3)金魚(金ギョッ！)、4)ココナッツ(ここ夏)、5)野球(子牛園：甲子園)

マンスリーチャレンジ

猫背改善！美姿勢！

肩甲骨を寄せるようにして、
両肘をゆっくり小さく動かします



9月						
月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

実施した日に〇を付けましょう！

三分体操

歩きのための動きづくり⑥　膝・股関節

LOPSニコニコペース チャンネル・歩くための動きづくり・膝の重要筋肉

壁や椅子などを支えにしてバランスを取り、転倒に気を付けて行いましょう。痛みがある時は中止しましょう。

←解説動画【検索】ニコニコペースチャンネル

1. ニーエクステンション（5回程度）

①片脚を床から浮かせる　②膝をしっかりと伸ばす



【組み合わせてやってみましょう】　指導員　Y・U

ニーエクステンションからワイドスクワット
（10回程度）

反対も同様に行いましょう



2. ワイドスクワット（5回程度）

①足を大きく開く　②腰を落とす



3. ストレッチ（30秒程度）



反対も同様に行いましょう