

柔道整復師 から学ぶ

百歳時代の健康からだ作り

ストレッチングとトレーニングの違い

接骨院に訪れる患者さんに「トレーニング(エクササイズ)をしていますか?」と我々柔道整復師が尋ねると、患者さんは「はい! ストレッチングを毎日しています」と答えられることがよくあります。すばらしいことですが、ストレッチングを毎日しても、筋肉は鍛えられません。ストレッチングとは、筋肉を

適度に伸ばして緊張を解きほぐすもので、血行を良くして心身ともにリラックスする効果があります。

一方、トレーニングやエクササイズとは、筋肉に負荷をかけて鍛えるための運動です。エクササイズは一般に健康の維持・増進を目的とし、トレーニングは鍛錬・練習というイメージが強くなります。このストレッチ

ングとトレーニングの違いを理解して実施することが大切です。ストレッチングは、トレーニングを行う前のウォーミングアップ、行ったあとのクールダウンの一環として捉えていただければと思います。これらの効果的なやり方などを詳しく知りたいたときは、最寄りの接骨院の柔道整復師にお尋ねください。

著者 長尾淳彦 (ながお・あつひこ)



・日本体育大学体育学部健康学科卒業、日本体育大学大学院修士課程修了
 ・公益社団法人 日本柔道整復師会 副会長
 ・明治国際医療大学保健医療学部 柔道整復学科教授

*この連載は令和三年度京都府亀岡市介護予防拠点活動支援事業(フレイル特化型)モデル事業の「関節や筋肉の痛み、動きにくさを感じている65歳以上の高齢者のための正しいからだの使い方・鍛え方講座」をもとにしています。