

## 4. 緊張と解放で得られるリラクゼーション

### ■腰を捻じる緊張と解放

腰を捻じる動作は積極的にスポーツに参加したり、アクティブな活動を行わない非常に少なくなり、動かさないことで動きにくくなる代表的な動作の一つです。



①準備  
両手を胸の前で合わせて身体の軸をイメージする。ハンカチやタオルがあれば、より意識しやすい

②緊張  
身体の軸をイメージして息を吐きながら上体を捻じり、息を吐き切ると腰の筋肉が緊張する。

③解放  
力を抜いて息を吸いながらゆっくりと正面に戻り、合わせていた手を開き解放をイメージして脱力する。

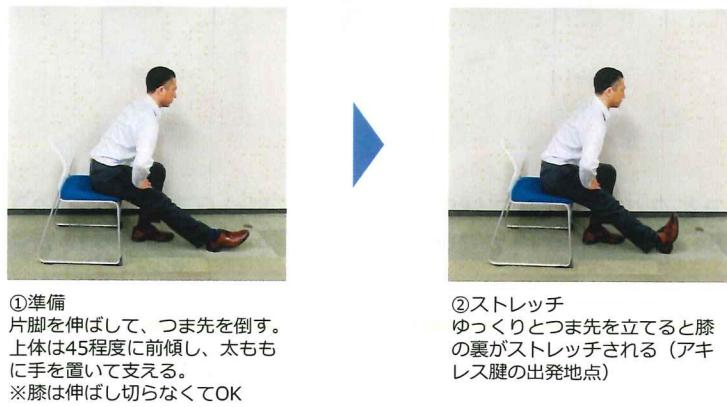
④可動範囲が拡大  
うまく緊張が緩むと②よりも体がねじれるようになる。  
緊張と解放を2、3回繰り返す。

13

## 4. 緊張と解放で得られるリラクゼーション

### ■アキレス腱を引っ張る、ゆるめる

ヒトには重力に対して垂直に起立する仕組みになっています。姿勢バランスが前方に崩れるほどアキレス腱の緊張は強くなってしまいます。また、アキレス腱の硬さに左右ギャップがあると左右の姿勢バランスの崩れの要因となります。



①準備  
片脚を伸ばして、つま先を倒す。上体は45度に前傾し、太ももに手を置いて支える。  
※膝は伸ばし切らなくてOK

②ストレッチ  
ゆっくりとつま先を立てると膝の裏がストレッチされる（アキレス腱の出発地点）

14

## 4. 緊張と解放で得られるリラクゼーション

### ■殿筋を引っ張る、ゆるめる

胴体と脚をつなぐお尻の筋肉は、立つ、座る、移動する、階段の時等に無意識に力を発揮する筋肉です。利き脚側に負担がかかることが多く、左右の筋肉の硬さにギャップがあったら、今日からセルフケアを始めましょう。



①準備  
片脚を伸ばし、もう片方の足首を膝にかける。椅子にもたれるとスムーズにできます。

②ストレッチ弱  
伸ばした脚の膝を立て、良い姿勢で座りなおすと、足首をかけている側のお尻の筋肉が伸びる。

③ストレッチ強  
背筋を伸ばしたまま上体を前傾させるとさらによくストレッチできる。

15

## 気分が上がるセルフケアを選択する

### ■情動の2軸

健康のためによいと感じることは無理なく継続することができます。この講座でご紹介した体操の中から1つでもよいので取り組んでみましょう。

### 楽しい・メリット



16

全国健康保険協会 兵庫支部  
令和5年度「健康宣言事業所に対する健康講座事業」

## カラダとココロを整える ストレッチテクニック

委託会社 株式会社COSPAウェルネス

1

## 筋肉をゆるめる気持ちよさ

■ストレス反応によって緊張した筋肉をゆるめると体が楽になり、体が楽になれば心理的なストレスが減って心も楽になります。  
ストレッチ体操のテクニックを覚えてみませんか？



2

## ストレスとストレス反応

### ■代表的なストレス反応

①筋骨格系に痛みを作るタイプ  
肩こり、腰痛、しびれ、緊張型頭痛

②消化器系に出るタイプ  
胃痛、便秘、下痢

③呼吸器系に出るタイプ  
咳、鼻炎

④循環器系に出るタイプ  
高血圧、不整脈、動悸



3

## 2. リラックスモードを作る呼吸法

### ■ゆったり呼吸、ゆるめるスピード

- ①脈拍をさわる
- ②脈拍のペースを覚える
- ③ゆったり呼吸をくり返す
- ④脈拍のペースが変化



**ポイント**  
呼吸数を減らすとリラックスモード（副交感神経優位）に傾くという身体の仕組みなので、練習するとできるようになります。  
集中したい時やリラックスしたい時などにも取り入れてみましょう。

### 3. 筋肉を伸ばしてゆるめるテクニック

#### ■押さえておきたいストレッチ体操の基本

- ①良い姿勢で座る。
- ②ゆっくり呼吸（ひと呼吸5秒程度）
- ③ゆっくり伸ばして痛みがでる一歩手前で関節の角度を調整する。
- ④ほどよい角度を20秒～30秒キープする。
- ⑤ひと呼吸ごと、息を吐くときに積極的に肩の力を抜く。
- ⑥終わる時はゆっくり元の姿勢に戻る。
- ⑦全身の力を抜く



### 3. 筋肉を伸ばしてゆるめるテクニック

#### ■胸から指先

デスクワークから重量物の運搬まで物を持ったり握ったりする時に無意識に胸～腕の内側～指先の筋肉が動き続けています。



①準備  
おへその高さで手を合わせ、手を開き、できるだけ大きく指を開きます。

②ストレッチ  
おへその高さで腕を開くと、胸、腕の内側、手のひら、指先の順番に筋肉がストレッチされます。腕を広げる角度で強度を調節できます。

③調整  
手のひらを外側に向けたまま、手首を前後に回転させるとストレッチされる指が変化します。

### 3. 筋肉を伸ばしてゆるめるテクニック

#### ■三角筋（このストレッチ伸びています？）

肩の筋肉のつき方には個人差があって、腕の角度でストレッチの感覚が変わります。また、肘が曲がると十分にストレッチされません。



①準備  
ストレッチする方の腕の肘を抱えて引き寄せると三角筋が伸びます。

②調整  
ストレッチしている方の腕は完全に力を抜いて、肘を抱えていける腕で上下に動かし気持ちよく伸びるポイントを探します。

NG  
ストレッチする腕の肘が曲がると十分にストレッチされません。

### 3. 筋肉を伸ばしてゆるめるテクニック

#### ■肩から首

頭はボーリングのボールほどの重さがあり、僅かでも姿勢が変化するたびに肩と首をつなぐ筋肉は反射的に緊張します。またデスクワーク等で同じ姿勢の時間が長いと首の筋肉は緊張し続け、酸欠を起こし痛みや不快感が起こります。



①準備  
良い姿勢で座り、頭を真横に倒します。（力を抜いて自然に倒れるとこまで）

②軽く伸ばす  
倒した首の角度はそのままに上体を真横に倒す角度でストレッチの強さを調節する。

③捻じって伸ばす  
②の姿勢をキープしつつ、目線を天井に向け、余裕があれば顔を天井に向けるとのども伸びる。

### 3. 筋肉を伸ばしてゆるめるテクニック

#### ■体側（腰、広背筋）

腕と背骨の下部をつなぐ広背筋の動きが悪くなると腰の動きや痛み不快感の要因となることがあります。日頃から左右ギヤップがないかセルフケアしましょう。



①準備  
頭の上で両手を組んで軽く背伸びをします。

②ストレッチ  
肋骨の下端と骨盤の間を広げるイメージで上体を真横に倒す。

③肘は曲げてもOK  
肩のコンディションがよくない時は無理に背伸びする必要はありません。

### 3. 筋肉を伸ばしてゆるめるテクニック

#### ■広背筋（もう一つ先へ）

筋肉は軽くストレッチした状態で動かすと、一時的に可動域が広くなります。筋肉の動きにくさは動作のストレスになるので柔軟性の維持に努めたいものです。



①準備  
背伸びをするようなイメージで人差し指で天井を指す。

②軽くストレッチ  
人差し指ができるだけ遠くに伸ばし、人差し指で手のひらほどの円をクルクルと5回描く。

③さらにストレッチ  
5回ほど円を描くと少し体を倒しやすくなるので、さらに指先を遠くに伸ばし、円をクルクルと5回描いたら元の姿勢に戻る。

### 4. 緊張と解放で得られるリラクゼーション

#### ■猫背の呼吸のしづらさ

デスクワーク等で集中する時間が長くなるといつの間にか猫背になっていることはないでしょうか。猫背は姿勢バランスの崩れから筋肉を緊張、疲労させるだけでなく呼吸もしづらくなるのです。



①準備  
両手を胸の前でクロスさせ方を触ると、息が吸いづらくなる。

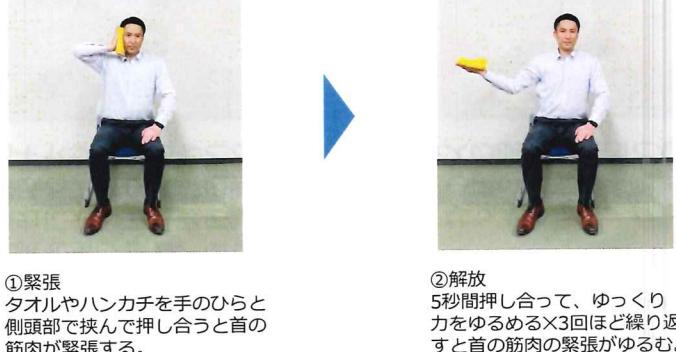
②ストレッチ  
おへそを覗き込むように猫背になり大きく息を吸おうとすると肩甲骨と背骨をつなぐ筋肉が伸びる。

③解放  
ゆっくり呼吸を5回程度繰り返したら、よい姿勢に戻る。肩がほぐれて呼吸もしやすくなる。

### 4. 緊張と解放で得られるリラクゼーション

#### ■首の筋肉の緊張と解放

首の筋肉は頭を支えるために立ったり座ったりしている時に重力に抗うために常に緊張しています。肩こりや首こりが気になる肩にお勧めのリラクゼーション方法です。



①緊張  
タオルやハンカチを手のひらと側頭部で挟んで押し合うと首の筋肉が緊張する。

②解放  
5秒間押し合って、ゆっくり力をゆるめる×3回ほど繰り返すと首の筋肉の緊張がゆるむ。反対側も行う。