

総合健診センターヘルチェックでは、健康に役立つコラムや季節のレシピなどをタイムリーにご紹介しています。みなさまの健康管理にぜひお役立てください。



Theme of this month ストレッチでほぐしましょう

12月は大雪「たいせつ」。雪が盛んに降りだす頃という意味だそうです。冬の陽だまりが殊のほか暖かく感じられたり、ポインセチアが彩りを添えたりとこの時期らしい楽しみがある一方、寒さは体に様々な影響を与えます。筋肉の緊張や血流の低下はその一つです。

01 日頃のストレッチで血行促進

寒いと体が縮こまるのと同じように、血管や筋肉は血流が低下し、筋肉や関節が硬くなります。冬は外に出ることが面倒になり体を動かさないで、ますます筋肉が硬くなります。筋肉が硬くなると、体の各部位の凝りや痛み、冷え、浮腫みが出やすくなります。また、寒い時期には急性腰痛症(ぎっくり腰)や肉離れなどのケガも増えてきます。

筋肉を緩めるためにはストレッチが有効です。ストレッチは筋肉の血流を良くし、柔軟性を高める効果があります。最近ではリラクゼーションの効果も明らかになっています。広い場所や道具を必要としないため、手軽にできる運動の一つです。

運動としては2-3Mets*(家事やゆっくりしたウォーキング等)の強度があり、筋肉の温度や体温を高める効果があります。生活習慣病との関連性は明らかになっていませんが、習慣的なヨガの実施が血圧を低下させたり、柔軟性が高い人は動脈硬化度が低い、という報告があります。

*Mets: 安静座位時と比べて何倍のエネルギーを消費しているかを表す単位

02 運動前後のストレッチでケガを予防

ケガの予防にも、日頃のストレッチは不可欠です。寒さによって反応が遅くなる上に、冷えている身体は思う通りに動かすことができず、無理に動かすと筋肉や関節を痛めてしまいます。

スポーツをする場面では「動的ストレッチ」と「静的ストレッチ」を使い分けましょう。運動前は動きながら行う「動的ストレッチ」がウォーミングアップに向いています。心拍数や血流量を増加させ体温を上げながら関節可動域を高めます。

運動後には、動かずに数秒間伸ばし続ける「静的ストレッチ」により、筋肉をリラックスさせましょう。運動で緊張状態が続いた筋肉を、時間をかけてゆっくりとクールダウンします。運動前後の適切なストレッチがケガの防止につながります。

ストレッチと併せて、血流が悪くならないよう体を冷やさない事も大切です。首、手首、足首など関節の細い部分を温め、末端まで流れる血液を冷やさないようにしましょう。

動的ストレッチ



静的ストレッチ



(保健師: 田中)

管理栄養士の 思いやりレシピ



1人分: エネルギー 178kcal

たんぱく質.....6.8g 炭水化物.....23.3g
脂質.....7.7g 塩分.....0.2g

体を芯から温める あったかジンジャーミルク

主 食 寒い季節に、あたためてホッとするドリンクのご紹介です。しょうがは加熱するとジンゲロールという辛味成分の一部がショウガオールという成分に変化し、体を温める効果が高くなります。また、シナモンには血行促進効果があり、一緒にとることにより体が温まります。体が冷えやすいこの時期、1日の始まりや寝る前に、ストレッチとジンジャーミルクで体を温めましょう！

材料(2人分)

- 牛乳.....400ml
- しょうが.....20g
- はちみつ.....大さじ2
- シナモンパウダー.....適量

作り方

- 1 しょうがは皮付きのままうす切りにする。
 - 2 鍋に牛乳、しょうが、はちみつを入れて混ぜ合わせる。
 - 3 弱火で熱し、かき混ぜながら5分ほど煮たらしょうがを取り出し、火から下ろす。
 - 4 カップに注ぎ、シナモンパウダーをかけて完成。
- ※シナモンパウダーをかけなくてもおいしく召し上がれます。お好みでおかけください。
- ※牛乳を豆乳にかえると、エネルギーが約40kcalカットになります。