

～柔軟性について～

+ ロコフラ講話 +

＊体が柔らかい(柔軟性が高い)メリット＊

① 基礎代謝があがり、血行が良くなる。

硬いままの身体で生活することは、基礎代謝の低下や血行不良につながります(；_；) 柔軟性を高めることは筋肉を動かして代謝を高めるだけでなく、筋肉のもつポンプ作用を利用して血行を改善させます。

基礎代謝が上がることはダイエットにも有効ですし、血行が良くなることは手・足先の冷え症改善にもつながります(..) **φ×モ×モ**



② 疲労回復効果がある

運動や日常生活で溜まった疲労物質などは、血液に乗って運ばれて分解されます(—_—) 体が柔らかいとこの循環も早くなるので疲労回復にも効果があるのです。(..) **φ×モ×モ**

③ 肩こり・腰痛改善にも効果あり

筋肉や腱が伸びることで関節への負担を減らし、肩こりや腰痛を緩和・改善させてくれるのです(..) **φ×モ×モ**

④ 運動をするときのケガ予防になる

ストレッチを行い、柔軟性を高めると筋肉を動かすことにより、筋温が上昇します。運動前のウォーミングアップなどで行うと、運動によるケガや筋肉痛をある程度予防できます(..) **φ×モ×モ**

⑤ 心身の老化予防にも

身体を動かして柔軟性を高めることは、心と身体をリラックスさせて緊張を解きほぐすだけでなく、心身の老化予防にも効果があるとされています(..) **φ×モ×モ**

！！ストレッチを効果的にする5つのポイント！！

- ① 身体が温まった状態で行う効果的
- ② 反動をつけず、ゆっくり20～30秒かけて行う
- ③ 息を吐きながら身体を伸ばす
- ④ 伸ばす筋肉を意識する
- ⑤ 継続は力なり



これらのコツを意識して行うだけでもストレッチ効果は高まり、柔軟性アップにつながります。身体と心をほぐして健康的な生活を送りましょう！！

本日もありがとうございました(*^。^*)次回は、7月22日です！！