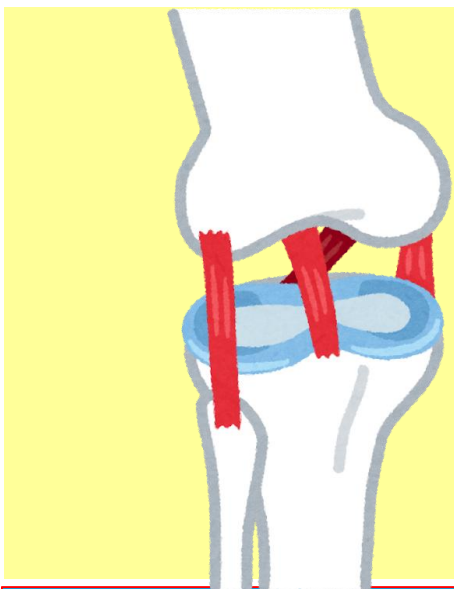


我孫子市民体育館 健康豆知識 2025/10

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！

筋トレしていますか？筋肉が弱いと体が動かしにくいし、姿勢も悪くなってケガにもつながります。でも筋トレだけをしていれば良いというわけではありません。硬い筋肉がついてしまうと「可動域」が狭くなって、やはりケガしやすい身体になります。今回はそんな「可動域」を掘り下げます！

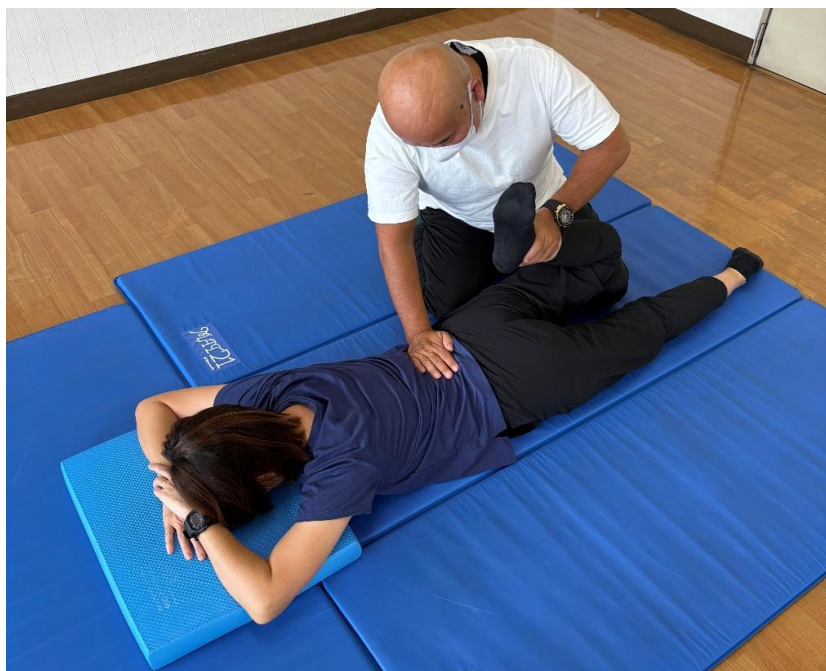


関節可動域

関節の可動域は、すごく広いのです。例えば股関節は球関節と呼ばれていて、360度回ります。もちろん関節だけなら、ですよ。関節を動かすために筋肉・腱・靭帯があるので、筋肉が関節の可動域を決めているのです。なので筋肉が硬ければ可動域は狭くなるし、柔らかければ広がります。では筋肉を柔らかくして可動域を極限まで広げるとどうなるでしょうか。動きやすい身体になるのでしょうか。答えは動きやすくなることもあるし、動きが悪くなることもあります。例えば筋肉量が少ないのに可動域が広すぎる場合、支える力が弱いので関節が安定しないでケガをしやすくなります。ただ脂肪も少なく体重が軽ければ動きやすさにはあります。もちろん脂肪が多くて体重が重ければ、いくら可動域が広くても動かしにくい体になるでしょう。そして筋肉量が多くて可動域が広ければ、動かしやすくてケガをしにくい身体と言えるでしょう。つまり筋肉が少なければ可動域が広くても狭くてもケガのしやすい身体になります。

ストレッチ

関節・筋肉の可動域を広げるにはストレッチ！ストレッチは可動域を広げるだけではなく、血液の流れを良くして筋肉の疲労回復、リラックス効果もあるので夜の寝つきが良くなるなど、いろいろな効果があります。年齢とともに筋肉は落ちてくるので筋トレで筋肉を落とさないようにすることは大事ですが、筋トレだけでは硬い筋肉がついてしまうので、結局可動域が狭くなってケガをしやすい身体になってしまいます。なので筋トレしたら、ストレッチで伸縮性のある筋肉を手に入れましょう。筋トレが嫌いな人はストレッチをするだけでもいいです。何もしないよりは、伸ばすだけでも筋肉は落ちにくくなります。伸ばすということは筋肉に動きがあるので動かせば筋肉を使い、血流が良くなれば栄養が筋肉に届きやすくなるので、落ちにくくなるのです。さらに動的ストレッチ(準備体操のような動き)であればより筋肉を大きく動かしながら可動域も広がるのでおすすめです！もちろん筋トレとストレッチの両方が1番ですけど。



ラジオ体操

動的ストレッチの一つで、ラジオ体操はいかがでしょう。ラジオ体操は関節・筋肉の可動域を広げ、筋トレではないけれど、しっかり正しく行えばかなり筋肉を使います。準備運動にも良いですし、カロリー消費も早歩きのウォーキングとほぼ同じと言われていています。毎日続けることでダイエット効果も期待できます。家の中でできるので天候は関係ないし、お金もかかりません。第一と第二体操合わせても約6分なので、これから運動をしたい、でも続くかわからない、という人におすすめです！

また、我孫子市民体育館には初動負荷マシンがあります。初動負荷も関節・筋肉の可動域を広げて、動かしやすい身体をつくるのが目的です。正しいストレッチのやり方や、効果的なストレッチを覚えたい方は、ぜひトレーニングルームに足を運んでみて下さい。ちなみに、有料ですがペアストレッチ30分2000円もあります！さらに！10月11日、12日、13日の3日間、20分1000円のイベントがあります。ぜひお試しを！

健康診査を受けよう！

我孫子市では特定健診を行っています。

日頃からの健康チェックはすごく大事です。ぜひ健診を受けましょう！

健診名：我孫子市特定健診
対象者：我孫子市国保に加入の40歳～74歳の方
健診内容：身体測定・血圧・尿検査・血液検査など
実施期間：令和7年6月～翌年1月末日
お問い合わせ：我孫子市健康づくり支援課(保健センター)
04-7185-1126

