

「**血圧**」と「**ストレッチ体操**」の関係

**ストレッチをすると
血圧が下がる？**

血圧を気にされている方の中で、一度はこのような事を聞いた事があると思います。しかし、なぜストレッチをすると血圧が下がるのでしょうか。どんなストレッチが効果があるのかも、気になることだと思います。今回は血圧とストレッチ体操の関係と「血圧を下げる簡単なストレッチ」について、述べていきたいと思います。

「**気になるけど
そもそも
血圧ってなぜ
上がっちゃうの？**」

血圧が上がる理由として、「動脈硬化」が原因と言われていますが、実は「筋肉の柔軟性の欠如」が、血圧の上がる理由のひとつとして上げられているのです。なぜかと言いつと、柔軟性を失った筋肉は硬くなり、筋肉中の血管が硬い筋肉に圧迫されて血行が悪くなる結果、血圧が上がってしまつてきます。「体が硬い人」「筋肉が硬い人」なので高血圧にもなりやすいと言つてもいいです。よく昔から「体が硬い人は怪我をしやすい」と言われますが、実は「体が硬い人は病気が（高血圧）にもなりやすい」ともいわれているのです。

「**血圧を下げるストレッチ**」のご紹介

**足の指
グーパー体操**



代謝アップの効果があります。

血圧を下げるストレッチとして有効なのは「足の指のグーパー体操」。心臓から一番離れた位置にある足の指を動かすと、血液を心臓に戻す力が活発的になり、その結果、全身の血行の流れを良くさせ、血圧が下げる効果が最もあるのです。また、おでかけ先でも座っている場所であればどこでもできるのです。素足が良いのですが、靴下や靴を履いたままでも効果があります。この体操を一日に三回〜五回、取り入れていくようにするとベストです。

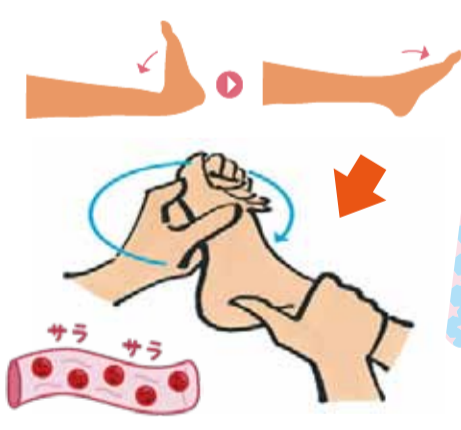
**手首
ストレッチ**



肘を伸ばし、手首を曲げる。

まず両方の手の力を抜いて、一方の手を伸ばし、図の左側のように手首を反らし、そのまま約十秒間反らしたままにします。この時に反らしすぎると手首を痛めてしまうので、やや痛気持ち良いぐらいにしておくのがベストです。約十秒間経ったら手首を戻し、今度は垂らしていた手を図のように上へ反らし、そのまま約十秒間曲げた状態にします。反対側の手も同様にしていき、これを二〜三セット繰り返すのがベストです。

足首ストレッチ



基本的には手首の動作と同じく、反らして、曲げるのを繰り返していきましょう。また、余裕があれば図の上の方に載っている内返しと外返し足のストレッチもやっていくと有効的です。さらに、足首は足先の方を手でつかんで、足首をグルグルと、時計回りと反時計回りに、片足十回ずつ、回していくのも効果的です。

これらのストレッチ体操は継続することで効果が得られますので、毎日あるいは週に三回以上は行うよう週間づけることも重要です。また、「痛い」と感じる場合は決して無理に行わないように注意してください。

**ストレッチ体操を
行うにあたって**

ストレッチ体操にはコリを解消するほか、代謝のアップ、歩行機能の維持・改善や睡眠の質を高める効果もあるので、ぜひ習慣化させましょう。今回ご紹介したストレッチ体操をはじめ、より効果を高める方法や注意点についてご紹介します。上記にもありますが、決して無理をしないことも大切です。

**体を温めた上で
行うと効果的**

運動を始める前よりも運動後のほうが、体は温まり、筋肉は伸ばしやすくなります。入浴後に行つと血流が良くなりますので、もっともおススメです。

**痛いほど伸ばすと
逆効果**

急な筋肉の負荷は筋肉や腱を痛める恐れがあるため、痛みを感じるほど無理に行つのは控えましょう。また、骨折や捻挫の直後は炎症を悪化させる恐れがあるので遠慮ください。深い呼吸とともに、リラックスした状態で行ないましょう。