



2019年1月30日放送

体をしなやかに動かす秘訣

筑波大学附属病院水戸地域医療教育センター
総合病院水戸協同病院
リハビリテーション部 理学療法士 芋生 祥之

司会者：最近、体を動かすと硬くて動く気になりません。体が硬くなる原因には何があるのでしょうか？

芋 生：ある程度健康な方でも体が硬くなりますよね。年齢を重ねると特にそうおもいます。そうなる原因として、いくつか考えられます。一つは筋肉や皮膚などの組織が疲労やケガの後遺症で局所局所の組織自体が既に硬くなっている場合ですね。そのような部位をストレッチしたりすると痛くてなかなかできません。あまりにも硬くなっている方は、ストレッチよりもマッサージなどで柔らかくしないと硬くて痛くて動けません。他には、身体に負担のかかる姿勢を取り続けたり、精神的にきつい状況では脳や脊髄を経由して、神経的に筋の緊張が強くなります。例えば、舞台上に上がって緊張してしまったりしますよね。緊張が無さすぎると逆に動く気にもなりません、心も体もそこそこリラックスしている方が自由に動きやすいですよ。

司会者：特に冬場の寒い季節では、動く気になりません。季節は何か関係していますか？

芋 生：寒いと血管を通る血液の流れは良くありません。筋肉の温度は血液が土台です。筋肉は動かしやすい温度があるのですが、筋肉の温度が十分に上がりませんので、筋肉はカチコチです。

司会者：そのような寒い季節、何か良い方法はありますか？

芋 生：部屋の外は寒いかもしれませんが、生活や仕事をする部屋を暖かくするのはどうでしょうか？運動選手や一般の方でも朝や運動前に熱いシャワーを浴びて、筋肉を動かしやすくする方がいます。自動車通勤される方は、忙して時間がないかもしれませんが、短い時間でもいいので、離れたところに自動車を止めて、たまに歩いて会社に向かったりはどうでしょうか？運動すると、筋肉が血液を欲しがるので心臓も活発に動きますよね。心臓は脳が司令塔で動いていますので、脳も活発に働いてきます。最初は硬くて動きづらいのですが、徐々に動きやすくなってくると思います。ただし、病気で弱っている、あまり運動をしたことがない方は注意が必要です。そのような方々が例えば、急にきつい運動をすると脳がびっくりしますので、気分が悪くなって、めまいや吐き気を伴ったりしますので、注意が必要です。

司会者：硬いといえば、特に成長期のお子さんで体が硬くなったりしやすいと思うのですが、何故でしょうか？

芋 生：一般的に骨の成長に筋肉の長さが追い付かないとも言います。そればかりではありません。小学生の頃にスポーツ成績が良いのに、この時期になると一定期間成績が落ちる子もいます。精神的に不安定になったりもします。身体的な変化が、神経系や精神にも影響を及ぼしているということになり、結果的に身体が硬くなるともいえます。ケガの原因にもなりますので、私が所属しているリハビリテーション部ではそのような子供たちには、その予防法の一つとして、ストレッチングを教えています。

司会者：ストレッチングとはどのような運動でしょうか？

芋 生：一人で行うストレッチングにはスタティックとダイナミックの大きく2種類があります。スタティックは静的ともいわれ、ゆっくり時間をかけて筋肉を伸ばします。そのため、運動終了後のクールダウンや筋肉の機能を維持するための調整として行います。一方で、ダイナミックは比較的短い時間で筋肉を伸ばしながら動かしていきます。良く運動前のウォームアップで用いることがあります。その目的とする運動に合わせて、徐々に力強く速度を速めていきます。

司会者：それらのストレッチング、より効果を高めるためのポイントを教えてください。

芋 生：それでは2種類のストレッチングがありましたので、それぞれ説明します。スタティックストレッチングは一つの筋肉に対し、合計して40秒以上行くと筋肉が十分ゆるむと言われています。一方で、運動前に行いすぎると筋肉が緩み過ぎてしまい、激しいスポーツでは、素早く動いたり大きな力を発揮するために、ある程度の筋肉の張りが必要ですので、逆に運動しにくいこともあるようです。しかしながら、筋肉が硬くて動きにくい場合には、運動前であっても、40秒に満たない短い時間のスタティックストレッチングは問題ありません。またスタティックストレッチングをしっかりと長い時間行ったとしても、十分にウォームアップを行えば大丈夫です。スタティックストレッチングは勿論1回行っただけでは筋肉を包む膜が緩んだり、筋肉の緊張が低下するだけで、その効果は長続きするわけではありません。そのため、同様のストレッチングを3日/週以上行い、まずは1か月続けてもらおうと、徐々にその効果を実感できるものと期待しています。

次にダイナミックストレッチングは先ほども申し上げた通り、運動前に行うものです。そのため、その運動に必要な動きの種類が入っていると尚良い動きができると言われていています。例えば、野球・バレーボールなどのスポーツでは手を頭上に伸ばして、高速で体を捻る動作があります。そのようなスポーツではそのスポーツの動作に合わせて、運動前には腕を動きを多くしたり、体の捻りが多いダイナミックストレッチングが良いと言われていています。

司会者：休みの日にウォーキングなどやることもあるのですが、なかなか続かないときがあります。何か工夫する点がありますか？

芋 生：それは確かに難しいときがありますよね。私たちも教える側ですが、いつも悩むところですよ。科学的には、新しい物事を学ぶときには自分にとって都合が良いとより学びの速度が高まりますし、継続性も高まります。つまり、改めて始めてみる運動も自分にとって都合が良いと継続できます。これは運動を続ける心のエネルギーで、動機付け、モチベーションともいいます。

そのために我々指導者が心がけるべき具体的な点は、いくつかあります。例えば、その運動の正しい意味を理解してご自身にとって利点が多いと認めてもらうこと、できる限り簡単な運動から始めること、大きく素早く動かす運動ではなく、ゆっくりと力が入っているのが分かる運動であったり、少し息があがる運動を最初は基本とすること。運動が上手くできることではなく、上手くなかったとしてもその運動が難しいながらもできたことを褒めることなどがあります。そうすると、運動を行っている本人が「少しきつかったけど運動することができた」という満足感や「私が行っている運動は間違いないんだな、もう少し続けようかな」という心のエネルギーに結びつきます。指導を受けられない場合であっても、同様の考えです。最近ならば、新聞・雑誌・インターネットで専門家の方が書いてある記事を参考にしながら、運動ができた日を毎回記録して、自分自身の進歩に対して、肯定的でも否定的でも自己評価をしたり、運動を続けている自分を認めてあげることです。

司会者：本日は大変勉強になりました。ありがとうございました。

芋 生：また何か気になる点がございましたら、お気軽にご質問ください。こちらこそありがとうございました。