



# いなくま整形外科 クリニック

[ホーム](#)[お知らせ](#)[所在地](#)[診療時間](#)[院長略歴](#)[院内紹介](#)[いなくま通信](#)

## 【いなくま通信】

### ストレッチング

朝晩寒くなりましたね。そんななか、散歩や水泳に励んで  
い

らっしゃる方も多いかと……

ところで体、柔らかいですか？体が硬いと、

・何気ない動きでスジを傷めたりする危険が多くなります。

・毛細血管が圧迫されて、疲労物質が溜まりやすくなります。

・さらに、コリの大半は筋肉が収縮しっぱなしの場所に  
発生します。

そこでストレッチングです。ストレッチングとは筋肉を伸ばす  
柔

軟体操です。

ストレッチングの効果として

血液循環の改善

痛みの軽減

リラックス

ケガの予防 など

また、体が柔らかいと、着替えや靴をはいたり、爪を切っ  
た

りなどの日常の所作がスムーズになるなど、良いことといっぱ  
い

です。

### バックナンバー

[2005 / 12号 ビタミン](#)

[2005 / 11号 骨を強くす  
る](#)

[2005 / 10号 転倒予防2](#)

[2005 / 9号 転倒予防](#)

[2005 / 8号 熱中症](#)

[2005 / 7号 捻挫応急処置2](#)

[2005 / 6号捻挫応急処置](#)

[2005 / 4.5号 筋肉運動](#)

[2005/3号 ケガを防ぐ運動](#)

[2005/1,2号ストレッチ  
2](#)

[2004/12号 ストレッチ1](#)

[2006/1号 ビタミン2](#)

次回はストレッチの方法です。

---

Copyright(C) 2004 Inaguma Orthopedics Clinic All Rights Reserved.