



## ガチガチボディよさようなら お風呂でのんびりストレッチ

みなさん、かかとを床に着けたまましゃがめますか？ 前屈して指先が床に着きますか？

これらができないあなたは、きっとガチガチボディです。ガチガチボディの方は柔軟性がないので、関節などに大きな負担がかかり、肩こり・腰痛などの筋肉痛や関節痛が起こりやすいのです。

このようなトラブル軽減に、お風呂でストレッチをしてみませんか？

では、なぜお風呂でストレッチすることをお勧めするのでしょうか。

- ① **身体が温まることで筋温が上昇すると柔軟性が高まり、ウォーミングアップの代わりになるため（ストレッチが容易になる）。**
- ② **浮力があるので、身体への負担が少なくストレッチできるため。**
- ③ **精神的なリラクゼーションを得られるため。**

このように、お風呂で行うストレッチには良いことがたくさんあります。

日本人はお風呂が大好きなので、毎日入る方も多いと思いますが、仮に毎日30分間入ったとすると1年間で約180時間、10年間で1,800時間、つまり75日になります。この時間を、ただ身体を磨いて温まっているだけではもったいないでしょう。ぜひ、下記の注意事項に気をつけて少しずつストレッチを始めてみてください。

お風呂で行うストレッチの注意事項としては、お風呂の温度はぬるめの38～40度で、身体を伸ばして気持ちいいと感じるところまで行ってください。入浴前後の水分補給も忘れずに、毎日根気よく行うのが重要です（少しずつ身体が柔らかくなります）。また、長風呂は血圧が下がってしまうので危険です。少しずつ無理なく行ってください。

最後に、張り切り過ぎてお風呂ですべらないようにくれぐれもご注意を。

