



## 寝たまま股関節スローストレッチとは？

「10年先も元気な身体」に！

高齢期を迎えた方も迎えていない方も、「疲れない・壊れない・衰えない身体づくり」を今から始めましょう。そのための運動が、次章の「寝たまま股関節スローストレッチ」です。

「スロー」には二つの意味があります。一つは「ゆっくり」動かすという意味。もう一つは、働きかける筋肉の種類です。

筋肉には、「速筋」と「遅筋」の二種類があります。速筋は走ったり跳んだり瞬発力を発揮するときによく使われます。対して遅筋は、姿勢を維持したり、歩いたり立ったり、ただ座っているだけのときにも実は使われている、生きるために必要な筋肉なのです。スロースト

レッチはこの遅筋にしっかり働きかけて身体を整えます。

人間の関節で「ここまで動けばOK」とされる範囲は、特別に柔軟でなくてもできる範囲です。たとえば前屈なら、指先が床に触れれば十分で、手のひらを床にベッタリつける必要はありません。スローストレッチが目指すのは、この「正常可動域」を取り戻すことです。

長年の身体のクセによって「固定化」（15ページ）が起こると、正常可動域を満たせなくなるのがしばしば出てきます。たとえば「ひじをまっすぐ伸ばす」動作は本来、身体の硬い人でも当たり前にできる動作のはずです。しかし高齢になると、伸ばそうとしても少し曲がったままになってしまいう人が少なくありません。

股関節周りにも、同じことが起こります。

とくに動きが悪くなるのは、内旋と外旋、つまり「ねじる動き」です。スローストレッチではこれらの衰えやすい部分に働きかけて「固定化」をほぐし、可動域を回復させます。

「固定化をほぐす」とは、筋膜と筋肉の縮みをリセットすることともいえます。

筋膜とは、筋肉や内臓を包むネット状の膜です。筋肉や臓器が定位置にあるのは筋膜のおかげですが、悪い姿勢のクセも「形状記憶」してしまうのが難点です。ねこ背で肩が前に出て、胸の筋肉が縮みっぱなしだと、筋膜のネットもそのまま硬く縮んでしまいます。

スローストレッチでゆっくりと筋膜と筋肉に働きかけ、こわばりと縮みを取り除けば、曲げ伸ばしの自由度は格段に変わります。

その後に良い姿勢を形状記憶させれば、一生歩ける身体の基盤ができるでしょう。

## 「寝たまま股関節スローストレッチ」のポイント

- ① 「ゆっくり」動かす
- ② 「遅筋」を活性化させる

- 良い姿勢を維持しやすくなる
- 股関節の「正常可動域」を回復させる
- 「一生歩ける身体」の基盤が整う