



2018年7月26日発行

高温続きの毎日です。健康に気をつけて夏を乗り切りましょう。
La santé では天候に左右されずに、皆様の安全で健康な身体づくりを
医科学的なサポートで応援します。
会員様のお越しをスタッフ一同お待ちしております。



ストレッチの種類と効果

ストレッチとは

筋肉には体の中心に近い「起始」と体の中心から遠い「停止」があり、この起始と停止を遠ざけ筋肉を伸ばすことといわれています。ストレッチを行うことで筋肉だけでなく、筋膜、腱、関節、皮膚、神経、血管なども同時に伸びるため様々な組織のケアもできます。

ストレッチの効果

- ①体の柔軟性の維持と向上
- ②関節が動く範囲の改善と維持
- ③ケガの予防
- ④筋肉疲労の回復
- ⑤体をリラックスさせる
- ⑥血行を改善させる

基本的なストレッチの種類（静的ストレッチと動的ストレッチ）

静的ストレッチ：狙った部位をじっくりと伸ばす

動的ストレッチ：動きや反動を利用して伸ばす

- ① 動きながら伸ばしていく：ダイナミックストレッチ
- ② 反動をつける：バリスティックストレッチ



運動とストレッチの関連

①運動前に30秒以上静的ストレッチを行うと、スポーツのパフォーマンスが低下してしまうといった研究結果が出てきています。なぜ低下してしまうのかと言うと、筋肉を伸ばすという情報を送り続けてしまうと筋肉がリラックスしてしまい、瞬発系の運動を行う際に筋肉の適度な硬さが失われてしまいます。そのため運動前の静的ストレッチは短時間で行った方が良いとされています。

②特に瞬発的な力が求められる競技で、運動前の動的ストレッチがパフォーマンスを向上させたという研究結果が出てきています。事前に筋肉を収縮させることで準備運動となり、競技時の筋収縮が強まるため、運動前に動的ストレッチを行うことでパフォーマンスが向上します。

③「ケガをしないためやウォーミングアップとして運動前にはストレッチが必要だけど、運動後は必要ないんじゃないか」と思う方もいるかと思いますが、しかし、運動後にこそ入念にストレッチをしていただいた方が良いです。運動をした後は筋肉が疲労しています。この状態をそのままにしておくと体の疲れを取り除くことができず、翌日まで引きずってしまいます。翌日のコンディションのためにも運動後に入念に静的ストレッチを行なってください。

理想的なストレッチの組み合わせ

最初に静的ストレッチを10秒ほど短時間で行ってください。その後準備運動もかねて動的ストレッチを行った後に、運動や筋トレを行ってください。終わった後は、じっくりと静的ストレッチを行なってください。

（この内容は宝田整形外科クリニック理学療法士 五十嵐 康弘氏の第10回 La Santé カフェ講演会より抜粋しました。実際のやり方は割愛させていただきますが、8月から理学療法士によるパーソナルトレーニングも始まりますのでそちらもご利用ください。）

PERSONAL TRAINING

パーソナルトレーニング 開始!



武田 洋

【保有資格】
・理学療法士
・フットケアトレーナー

8月開催日時

8/21(火)15:00/15:30/16:00/16:30/17:00
17:30/18:00/18:30/19:00
8/26(日)10:00/10:30/11:00/11:30
12:00/12:30/13:00/13:30

☆1枠30分となっています。
☆7/31(火)までご予約お願い致します。

宝田整形外科クリニック理学療法士による

マンツーマン指導だから無理なく、効果抜群!!

- ウォーキング、ランニング、競技別のフォームやバランスをチェック。あなたに必要な柔軟性やトレーニングメニューを作成します。
- 肩、膝、腰などの痛みの原因も、身体チェックを行い痛みの軽減・改善の為にオリジナルメニューを作成します。
- 完全予約制。
8月開催分は7/31(火)が申込締切日となります。

☆ 1 枠 3 0 分

フィットネス会員様
クリニック患者様

¥3,000

※クリニック患者様(3ヶ月以内に受診された方)

一 般

¥3,500

(税別)

《第11回 La Santé カフェ開催》 = 参加料無料・原則要予約 =

日 時：8/25(土) 開場14:30～、講演15:00～

テーマ：【今からできる 認知症予防!】

手足を動かして認知症を予防し、みんなで楽しく
若々しい脳を作りませんか?
認知症の種類と症状、予防法についてお話しします!

講 師：渡部 佳志 (宝田整形外科クリニック 理学療法士)

会 場：メディカルフィットネス La Santé スタジオ

動きやすい服で
お越し下さい。



厚生労働大臣認定 健康増進施設

メディカルフィットネス La Santé

〒997-0825 鶴岡市日枝字小真木原88-1

TEL: 0235(64)8858

e-mail: lasante@takaradaseikei.com