

愛知医療学院大学 紙上講義

# 健康のためのワンポイントアドバイス

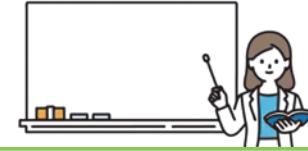
## ストレッチングのすゝめ

[愛知医療学院短期大学 講師 山田 南欧美(理学療法士)]

ストレッチングとは、意図的に筋や関節を伸ばす運動のことを言います。アキレス腱伸ばしなどを思い浮かべると思いますが、実はラジオ体操のような、反動をつけて身体を動かす運動もストレッチングの一つです。

日々の生活の中で、「今日は疲れたなー」と感じるとき、筋肉をリラックスさせてあげると疲れが取れやすくなります。リラクゼーションを目的とする場合は、「静的ストレッチング」が効果的です。これは、反動をつけずに筋肉をゆっくりと伸ばし、伸びている状態をしばらく保持するストレッチングです。痛みが出ない程度で「筋肉が伸びている」と感じる姿勢で20秒程度静止するようにしましょう。呼吸を止めずに行なうことがポイントです。

一方、「今から歩きに行くぞ!」というような、運動をする前



には「動的ストレッチング」と呼ばれるストレッチング方法があります。これは、反動をつけたり、リズミカルに身体を動かしたりすることで、筋を伸ばす運動になります。膝の屈伸運動や、リズムに合わせて身体を前後や左右に反らす運動が、これにあたります。この動的ストレッチングには、体温の上昇、関節の可動範囲の拡大、筋の反応性向上といった効果があり、運動のパフォーマンスを高めたり、怪我の予防にも繋がります。

普段の生活の中で、疲れを取りたいときは「静的ストレッチング」、運動をするときは「動的ストレッチング」というように、目的に沿ったストレッチングを取り入れていただくと、より効果的に健康的な生活を送ることができます。ぜひ、試してみてください。



## 市民記者 まちなかWatch⑩⑩

### 武士の美学 刀剣展

[市民記者 成瀬 瞳]

清須市はるひ美術館で、今年4月に[武士の美学 刀剣展]が開催されました。毎年、ゴールデンウィーク前までの期間は、市民が美術館を借りる事が出来、清須市で所有されている方が、様々な物を持ち寄って展示をしています。今回は清須刀剣クラブの方が主催で、尾張・清須にゆかりのある刀や拵(こしらえ)等が展示されました。

刀は武士の魂と言い、守護神が宿るとされて、大切にされていました。戦いの道具としてだけではなく、着物で華美にすることが出来ない武士たちは、刀を装飾することでファンションを楽しんできました。刀には、装いとして柄(つか)、鍔(つば)、鞘(さや)があり、全てをまとめて[拵]と呼んでいました。

貝の裏側を桜の形に切って模様をつけたり、卵殻や、エイの皮、漆、金箔など、様々な物を使用したりして、一つひとつ刀にストーリーを持たせていました。

今回は刀の鞘が19点、刃が6点、鍔が3点あり、他にも

織田信長公の模写、陣羽織なども展示されていました。さらに、清洲城で柴田勝家役をされている加藤さんも、説明役としていらっしゃいました。

来場されていた方たちは「やはり、本物はいいですね」と、魅入っていました。

毎年、テーマを変えて展示をしているので、皆さんも一度足を運んではいかがでしょうか。



広告

医療法人 清須呼吸器疾患研究会

# はるひ呼吸器病院

東海地区で唯一、呼吸器疾患専門病院

二次救急指定

24時間 救急外来対応

内科・呼吸器内科・呼吸器外科・アレルギー科  
消化器内科・循環器内科・病理診断科

清須市春日流8番地1 052-400-7111  
<http://www.kiyosu-kokyuki.jp/>

QRコード

広告

1kg 20円  
梱包は不要です

割れてなければOK!

食器

1kg 10円  
冷蔵庫・洗濯機は買取不可です。

壊れててもOK!

清須市  
北名古屋市  
あま市周辺の皆さん  
不要品買取いたします

資源の買取 資源市場

営業時間 9:00~17:00 火曜定休

TEL:052-938-7589

うま屋らーめん 春日店  
コナーン 清須店

LINE公式

HP @shigen530  
古物商許可番号 第542552101100号