



春風の心地よい季節になりましたが、皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。日々暖かくなりますが、お身体にはお気を付けてください。

生活環境改善サービス レイス治療院

## 意外と知らない!? ストレッチの基礎知識



「ストレッチ」は広く一般的に知られている言葉です。

筋肉の長さを変えることで筋ポンプ作用が促進され、老廃物が流れることで**筋肉の伸張性、活動性が高まります。**

ストレッチを行うことで、筋肉や関節に及ぼす影響は様々、その効果をしっかりと理解し、ご自身でのケアにも活かしていきましょう。

### Q.1 ストレッチする「秒数」はどのくらいが適正？

異なるストレッチ時間15秒・30秒・60秒を用いた際、最も可動域増加がみられたのは30秒という結果です。しかし、若年層と異なり高齢者様においては**60秒間が有効**とされています。このように対象者の年齢によってストレッチング時間を設定いたします。

### Q.2 「1回のストレッチ回数」の目安は？

「60秒」が持続して難しい方は、**10秒×6回**や**20秒×3回**などに分けて行うことで可動域の拡大が期待できるとされています。

### Q.3 ストレッチの「介入頻度」の目安は？

週1回に比べ、**週3回以上の介入は可動域の拡大に優位**に増加するとされています。定期的はストレッチを受ける機会がある場合（リハビリや訪問マッサージ等）介入頻度は多めに設定していきましょう。



**【注意】痛みがある場合は、決して無理して行わないでください**

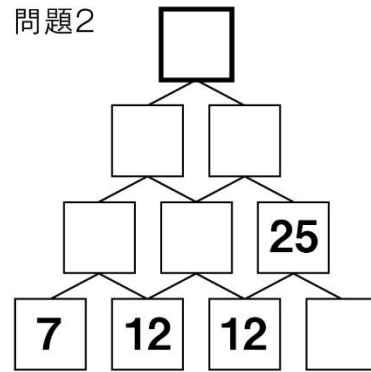
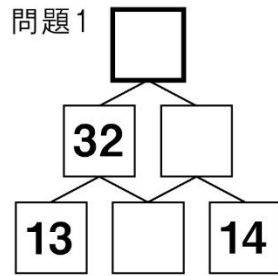
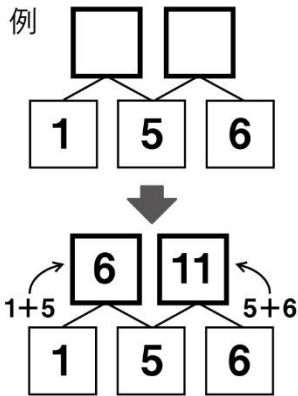
参考出典：理学療法の歩み33巻1号 2022年1月—ストレッチングで“予防できるもの”と“予防出来ないもの”—





# ～ 足し算ピラミッド～

■ 隣り合った2つの数字を足していくと【一番上のマス】に入る数字はいくつになるでしょうか。



回答は右下をご確認頂くか  
下記QRコードを  
スマートフォンで読み取り  
アクセスしてください!



URL: <https://leis.jp/leis/letter/index.html>

## ご利用者様応募川柳

初舞台  
声を出してね  
言い聞かす  
東京都 R、K 様

オンライン  
気付けばウトウト  
目を瞑る  
山梨県 M、H 様

## ～あなたの川柳・ご家族自慢など大募集!～

### 投稿方法



#### ◆ 記載事項 ◆

- ・ 氏名(ペンネームでもOK) ・ 住所 ・ 投稿テーマ
- ・ 投稿内容(200文字～400文字程度)
- ・ 写真(無くてもOK)

ご投稿いただいた方から順次「レイスだより」への掲載を予定しておりますので、ご投稿お待ちしております!

ご応募いただいた方の中から抽選で素敵な粗品を贈呈! 上記記載事項を記入の上、下記住所までお送りください。

送付先はこちら

〒151-0061 東京都渋谷区初台 2-5-8 西新宿豊国ビル 2F  
株式会社オルテンシアハーモニー「レイスだより係り」まで



## ホームページにてバックナンバーをご覧いただけます!

レイス治療院ホームページにて、レイスだよりのバックナンバーをご覧いただけます。下記URLまたは右記QRコードを読み取りアクセスしてください! URL: [https://leis.jp/news/news\\_cat/leis-letter/](https://leis.jp/news/news_cat/leis-letter/)



76㊚ 59㊚ :景回

## お知らせをで紹介ください!

このような方にマッサージ・リハビリをお勧めします

- 関節拘縮により歩行が困難な方
- 身体に麻痺のある方 (脳梗塞などの後遺症)
- 車いすをご利用の方
- 寝たきり状態の方



医療保険で受けられる訪問医療マッサージ

レイス治療院 ○○

(TEL) 000-0000-0000 (担当) ○○○○

(訪問エリア) ○○市内全域 (営業時間) 9:00~18:00