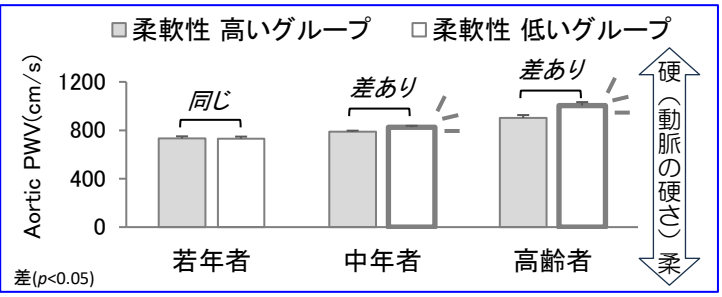
# 運動のウソ！？ホント！？　身体の柔軟性は「血管の若さ」の鏡！？

冷房にあたり過ぎて身体が冷え切り、「なんだか関節や筋肉が硬くなってきた」と思うことはありませんか？
単なる身体のコリと放置しがちですが、実は身体の柔軟性が血管の若々しさや、将来の健康にまで深く関係していることがわかってきました。これを読むと今日からストレッチ体操を始めたくなります！

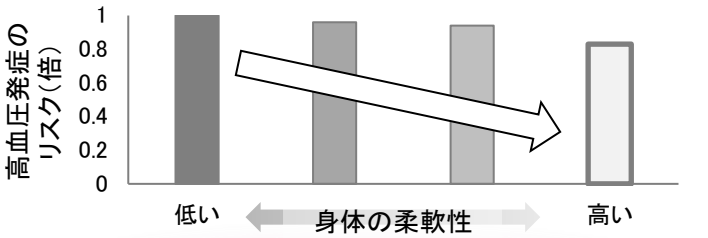
## ○身体が硬い人は血管もカチコチ？（Yamamotoら，2009年）

「身体が硬いと血管まで硬くなるなんて本当？」と半信半疑の方も多いのではないでしょうか！？早速、身体の柔軟性と動脈の硬さの関係について調査された研究結果を見ていきましょう！




なんと、中高年層では柔軟性が低いｸﾞﾙｰﾌﾟの方が動脈も硬いことが明らかになりました！では逆に、身体が柔らかいことは将来の健康にどんなﾒﾘｯﾄがあるのでしょうか？次に、柔軟性と高血圧発症ﾘｽｸの関係について調査した日本の大規模研究を紹介します。

## ○身体が柔らかいと高血圧になりにくい（Gandoら，2020年）




**身体が柔らかいほど高血圧発症のリスクが低下！**

柔軟性を測定し、その後6年間の高血圧症の発症率について調査したところ、「最も柔軟性が高いグループは、最も低いグループに比べて高血圧症になるリスクが17%も低い」ということが明らかになりました！身体を柔らかくすることは、ケガの予防だけでなく血管の若返りや高血圧症予防にも繋がる可能性があります。運動前後だけでなく、お家でのストレッチ体操も習慣にしてみませんか？

## 三分体操

歩きのための動きづくり⑥　膝・股関節

LOPSニコニコペース チャンネル・歩くための動きづくり・股関節・運動の基礎

壁や椅子などを支えにしてバランスを取り、転倒に気を付けて行いましょう。痛みがある時は中止しましょう。
←解説動画【検索】ニコニコペースチャンネル

【組み合わせてやってみましょう】　指導員　Y・U

### 1. ニーエクステンション（5回程度）

①片脚を床から浮かせる　②膝をしっかりと伸ばす




### ニーエクステンションからワイドスクワット（10回程度）

反対も同様に行いましょう



### 2. ワイドスクワット（5回程度）

①足を大きく開く　②腰を落とす




### 3. ストレッチ（30秒程度）




反対も同様に行いましょう

LOPS