

ストレッチとマッサージの違い

2つの違い
知っていますか？

この二つは全く性質の違うものであり、上手に使い分けてあげることで痛みの予防や疲労回復をスムーズに行うことができます。今回は、この二つについてお話します♪



ストレッチ

ストレッチは、筋肉や関節の柔軟性を高めることを目的とした運動として開発されました。筋肉は刺激を与えることで鍛えられるため、**ストレッチは運動**に分類されます。



マッサージ

マッサージは、摩擦や圧迫などの手技で、**血液やリンパの流れの改善**を促します。直接筋肉や関節を動かさず、摩擦や圧迫によって筋肉のコリやハリの改善を行います。

Q 筋トレとの違い

筋トレは、より大きな負荷をかけることで筋肉を鍛えることを目的としています。ストレッチは、**筋肉や関節**を伸ばすことで**柔軟性の改善**を目的とします。

Q どんな時に有効？

- ✓ ケガや痛み予防
- ✓ 疲労回復促進
- ✓ 運動不足の予防
- ✓ 血流改善
- ✓ コリ・ハリ・むくみの緩和

Q ストレッチとの違い

マッサージは皮膚に近い筋肉にアプローチし、**一時的に症状の緩和**を促します。ストレッチはマッサージでは難しい深い筋肉にアプローチし、**痛みの基の改善**を促します。

Q どんな時に有効？

- ✓ リラクゼーション
- ✓ 睡眠の質改善
- ✓ ストレス改善
- ✓ 血流改善
- ✓ 痛み改善

実はセルフケアは難しいのです

筋骨格の正しい知識がないと難しい…是非、当院にご相談ください！

＼自宅でのセルフケアにおすすめ！／

おすすめストレッチ

血行改善にも
おすすめ♪

今回は「肩こり」「腰痛」「むくみ」の予防・改善におすすめの、3つのストレッチをご紹介します。タイミングとしては、お風呂上がりの他、コリ・ハリを感じた時に症状の緩和におすすめです。是非日常的に行って見てください♪

肩こり改善・肩のけが予防

10秒×3セット



椅子に座り、両手を頭の上で組みます。体を真横に傾け、背中・脇腹を伸ばします。無理のない範囲で、傾ける方向とは反対側へ重心を移す意識をすると◎

腰痛・腰のケガ予防

⚠️ 既に腰痛がある場合はNG!! まずは当院へご相談を。

10秒×3セット



太ももとお腹を可能な範囲でくっつけ、足首をつかみましょう。太ももとお腹を離さずに、膝を伸ばし、ゆっくりと元の姿勢に戻しましょう。太ももの伸びた状態を保持します。

むくみ改善①

10秒×左右3セット



片足を前に出し、膝に体重をかける様に曲げます。この時、後ろ足のかかとを上げない様に注意! 10秒キープし、元の体勢に戻ります。

むくみ改善②

左右10セット



太ももの上に片足を乗せ、爪先を持ちます。この時、かかとを動かさない様にしましょう。爪先を持った手で、足首を右回り・左回り交互に回します。※無理のない範囲でOK!



動画で簡単♪

木津っちトレーニング

元エアロピクス日本代表選手による、あおばグループ公式ストレッチ&トレーニングYou Tubeチャンネル! 腰痛・肩こり・便秘改善など日常のお悩み別に無料で公開中♪

you tube
チャンネルはこちら▶

