

自立活動部だより

第7号 令和2年 2月 27日発行

東京都立町田の丘学園校長

茂木 裕之

ストレッチについて

穏やかな日が続き、春の訪れを日々実感する今日この頃です。自立活動部では、自立活動の指導の充実を目的として、「自立活動ガイドブック」を作成、今月号も引き続き、その内容の紹介をします。今月号は、「関節の動かし方・ストレッチの方法」から、「ストレッチ」について抜粋します。筋の弾力性を維持することは、身体の変形拘縮を進めないための一要因になります。御家庭でも取り組める内容を御紹介するとともに、「してはいけないストレッチ」も併せてお伝えします。



ストレッチの目的

- 筋の短縮及び関節の拘縮防止
- 姿勢変換や活動の準備
- リラクゼーション
- 筋を伸ばした感じの感覚入力

行うに当たって

- どの筋を伸ばしているのか、筋の走行を確認してから行う。
- 筋の短縮の程度を事前に知るようにする。

ストレッチを行うに当たって

- 筋の走行に沿って、筋の起始と停止を引き離すようにして、筋を伸ばしていきます。
- 痛みのない範囲で、じわーっと心地よさが伴う範囲で行いましょう。
- 反動を付けないようにしましょう。
- 一つの動作に30秒程度掛けてゆっくり伸ばしましょう。
- 呼吸は止めずに、鼻から吸って、口からゆっくりはくようにしましょう。
- ストレッチの前に、筋をマッサージする、圧迫するなどして、筋を緩めてからストレッチすると、筋も伸長しやすくなります。
- 本人の体重を利用しながら（例えば、立位を取ることでハムストリングスやアキレス腱のストレッチを行う）と受け入れやすい場合もあります。
- 無理なストレッチは筋の断裂を引き起こします。痛みを伴う過度な伸長は絶対に行わないようにしましょう。
- 筋の炎症や外傷、またストレッチでの痛みが強い場合などは、ストレッチを行わないようにしましょう。



アキレス腱のストレッチ

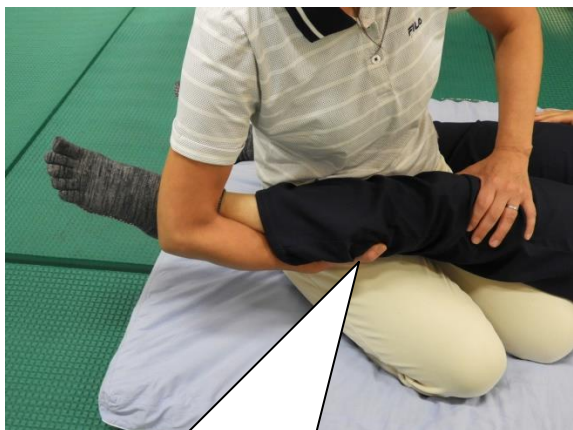


かかと
踵の骨を持ち、下方に引き離すようにしながら、足を膝側の方に曲げていきましょう。

膝を軽く曲げたところから、膝を伸ばしていくと、よりアキレス腱が伸びやすくなります。膝を痛めることにつながるため、完全に膝を伸ばすのは避けましょう。膝下に介助者の大腿（だいたい）や枕を使って、支えるようにするとよいです。

膝裏にある膝を曲げる筋

ハムストリングスのストレッチ



股関節に問題がない場合は、SLRと呼ばれる、下記のストレッチが一般的です。下腿（かたい）を持ち、脚を挙げてください。このとき、股関節をやや外転外旋位にして、ストレッチすると、より安全です。



ハムストリングスを無理に伸ばすと、股関節の脱臼を助長する恐れがあります。その場合には、大腿骨と下腿を持ち、ハムストリングスの停止部を伸長するように、膝を伸ばしていくと、股関節への負担が少なくなります。股関節は引き離すようにして、外転外旋位で保持するとよいでしょう。



こんなストレッチは、してはいけない！

～無理なハムストリングスの伸長は脱臼を進める～

まちだ丘の上病院（旧南多摩整形外科病院）の前院長の松尾隆先生は、既に短縮しているハムストリングスを無理にストレッチすることで、脱臼が進むことに警鐘を鳴らしています。特に、上記に述べた「SLR」と呼ばれる「仰臥位（ぎょうがい）で股関節屈曲、膝関節伸展位のストレッチ」は、脱臼の危険を増幅させるので、注意が必要と述べられています。さらに、松尾先生が本で述べられている「してはいけないストレッチ」は、以下のようです。

- ① 強引な首のねじりと屈伸はしてはいけない
- ② 体幹のひねりに、股関節以下は使わない ⇒ 股関節が内転（内股になる）するのを避けます。
- ③ 前腕回内位（手を内側にひねる）で、肘を伸ばす訓練はしてはならない ⇒ 肘の脱臼（いわゆる肘内障）を起こしやすくなります。
- ④ 股関節90°での外転ストレッチはしてはいけない ⇒ 内転筋を痛めないように、股関節は十分屈曲して開くようにします。

そして、あくまで、ストレッチは「愛護的に」「気持ちのよい」「本人の能力に応じた」範囲で行うことを勧めています。

～「脳性まひと機能訓練」 南江堂 松尾隆著 より～

