

# Monthly Report

2024年10月号

特集

静的ストレッチの効果

夏が終わり、秋風に季節の変わり目を感じさせられますが、一方では、夏の疲れが出てくるときでもあります。疲労は、思考能力や注意力、集中力の低下、イライラ、頭痛、肩こりなど心身に様々な悪影響を及ぼします。安全運転を続けていくためには、できるだけ早く疲労を解消し、心身の調子を整えることが求められます。



## 1. 疲労の原因となる自律神経の乱れ

疲労とは、心身に過度な負荷がかかって、活動能力が低下している状態をいいます。運動や長時間のデスクワークなど精神的作業を過度に行うと、体のバランスを維持する自律神経が乱れ、神経細胞内に活性酸素が大量に発生することで細胞がダメージを受け、疲労が起こるとされています。

自律神経とは、心臓の活動や体温調節、消化、呼吸などの体内の諸機能を適切に制御し、維持してくれる神経系の一部であり、交感神経と副交感神経の二種類から構成されています。

交感神経と副交感神経は、相反する役割を果たしており、激しい運動や緊張しているときなどは交感神経がよく働き、休憩やリラックスしているときには副交感神経がよく働きます。この両者が状況に応じて交互に働き、身体の状態が最適になるよう調整することによって健全な体調が維持されます。交感神経と副交感神経の働きがバランスを保っていることが重要です。

過度の運動やストレス、寒暖差の身体への影響などにより自律神経が乱れバランスが崩れてしまうと、疲労だけでなく倦怠感や不眠、消化不良、息切れ、動悸、めまいといった身体的な症状が起こりやすく、イライラや不安、無気力などの心的な症状も生じやすくなります。

現代の日常生活においては、活発な行動が求められたり、緊張を強いられることも少なくありません。車の運転もその一つと言えます。その意味では、交感神経の出番が多くなっており、バランスを保つという視点で考えると、リラックスした機会をもっと増やす(副交感神経の出番を増やす)ことが、自律神経の乱れを防ぐ一つの方法といえるかもしれません。



## 2. 副交感神経の働きを活発にする静的ストレッチ

ストレッチとは、筋肉や関節の柔軟性を高めることを目的にした運動を言います。ストレッチには、ゆっくりと一定方向に筋肉を伸ばし、その状態でしばらく静止する「静的ストレッチ」と、ある方向に関節を動かしながら筋肉を縮めたり伸ばしたりする「動的ストレッチ」とに分けられます。

静的ストレッチは、筋肉の張りを緩めるだけでなくリラックス効果もあることから、血圧や心拍数を下げ、副交感神経の働きを活発にします。血の巡りを促すことで、むくみの解消や、肩こり・腰痛の緩和、防止が期待できます。

### 椅子に座ってできる静的ストレッチの例

車の運転は、同じ姿勢で絶えず緊張感を求められるため、疲労や凝りが生じやすく、特に長時間の運転では脚がむくんだりします。そこで、休憩時などに座ったままでできる簡単なストレッチをいくつかご紹介します。

#### ①ふくらはぎのストレッチ(むくみの解消に効果的)

椅子の半分より前に座り、背筋を伸ばします。片方の足を伸ばし、かかとを床につけて、つま先は上に向けます。その状態で、上体を腰から前に倒して、5呼吸程度維持します。片方の足も同様の動作を行います。

#### ②肩のストレッチ(肩こりの解消に効果的)

椅子に座り、両腕を曲げ指先を肩に置き肘で円を描くようにしながら、腕を後ろに大きく回し、約6秒間で一周します。反対回しも同様に行い、交互の動きを片方5回ずつ繰り返します。

#### ③首のストレッチ(肩から首筋をほぐすのに効果的)

てのひらで頭を押さえて、ゆっくりと首を傾けていき首の筋肉を伸ばし、首から肩にかけて伸びているところで30秒保持します。これを左右2回行います。

#### ①ふくらはぎのストレッチ



#### ②肩のストレッチ



#### ③首のストレッチ



### 損害保険ジャパン株式会社

〒160-8338 東京都新宿区西新宿1-26-1  
 <公式ウェブサイト> <https://www.sompo-japan.co.jp>

### SOMPOリスクマネジメント株式会社

〒160-0023 東京都新宿区西新宿1-24-1  
 <公式ウェブサイト> <https://www.sompo-rc.co.jp>

お問い合わせ先