『ストレッチだけでは不十分「伸ばす」前に「緩める」セルフリリースの重要性』

ハーティ２１　健康運動指導士

セルフリリースで緩めよう

セルフリリースとは、自分自身で筋肉やその周辺を圧迫することで、筋肉の緊張を和らげたり、身体を動かしやすい状態に整えたりするセルフケアの方法のことです。一般的に「筋膜リリース」などの言い回しで、耳にすることが増えました。最近の研究では筋肉のパフォーマンスを低下させることなく､短期的に柔軟性を改善できることや、運動後に行うことで、筋肉痛を軽減できるという報告もあります。そのため、柔軟性の向上だけではなく、トレーニング後の回復（リカバリー）としても有効性が注目されています。

また、ストレッチ単体で行うよりも、セルフリリースとストレッチを組み合わせることで、柔軟性をより改善できるという報告もあります。筋肉をストレッチで伸ばすだけではなく、フォームローラーなどで「伸ばしやすい状態に緩めてから伸ばす」イメージで、ストレッチと組み合わせて取り入れるとよいでしょう。

セルフリリースのしくみ

筋肉には「筋紡錘 (きんぼうすい)」という筋肉の長さや､伸び具合を感知するセンサーが存在します。このセンサーが過剰に刺激されると筋肉が収縮し、緊張しやすい状態になります。筋肉の緊張状態が高い状態では、筋組織が硬くなり、関節を動かしにくくなったり、筋肉の張りや痛みにもつながったりすることがあります。

セルフリリースでは、こうした緊張状態にある筋組織に対して持続的に圧迫することで、センサーの刺激を抑え、筋肉の緊張を緩めることができると考えられています。

ハーティ２１でセルフリリース

ただ単にフォームローラーに乗るだけでなく、関節を動かしながらセルフリリースを行うことで、硬くなった組織を緩め、動きの質を改善する効果が期待できます。運動前はもちろん、運動後のケアや日々のセルフメンテナンスとしても、ぜひ取り入れてください。

ハーティ２１ではパーソナルトレーニングの中でフォームローラーなどを使用したセルフリリースを取り入れています。身体の動きを改善したい方、トレーニング後のケアを充実させたい方は、ぜひご活用ください。



【健康増進担当　℡06-6426-6102】

2027年度

公益財団法人尼崎健康医療財団は看護専門学校を運営しています

看護学生募集

修業年限 3年
募集人数 70名（共学）

詳しい情報はHPをご確認ください
個別の学校案内を受付中！お電話にてご予約ください

第１回一般入試
出願期間：2026年11月20日（金）～12月10日（木）
試 験 日：2026年12月19日（土）

第２回一般入試
出願期間：2027年２月12日（金）～３月４日（木）
試 験 日：2027年３月13日（土）

尼崎看護専門学校　一般入試に挑戦！

答えはページ右下

(1) 次の二つの慣用句の空欄に共通して入る漢字一字を記しなさい。
・無作□
・□政者

(2)「人道にもとる」の意味としてふさわしいものを次のうちから１つ選びなさい。
A 人が示した道に従う
B 人としての道に反する
C 人が説いた道を疑う
D 人らしい道を教える
E 人が歩んだ道に学ぶ

ホームページ　インスタグラム

尼崎看護専門学校　06-6499-0333（平日9:00～17:00）

検診に関するお問い合わせ

フリーコール 0800-300-6124（通話料無料）
窓口 8：30～16：15　電話受付：8：30～16：30

レターフロムハーティ２１の今月号・バックナンバーはホームページでもご覧いただけます。

UD FONT

答え：(1) 為 (2)B

公益財団法人尼崎健康医療財団　市民健康開発センターハーティ21　健康情報紙

●編集・発行
公益財団法人尼崎健康医療財団
市民健康開発センターハーティ21
〒661-0012
尼崎市南塚口町 4-4-8
℡06-6426-6121（代表）
2026年11月発行 vol.53

ハーティ 21　検索

プライバシーマーク 14200058(10)
プライバシーマーク（個人情報の適切な保護のための体制を整備している事業者に対する認定制度）を取得しております。

Letter from ハーティ21

ハーティ 21 は、あなたの健康と、そして笑顔をつくります



一般社団法人日本総合健診医学会認定　優良総合健診施設
厚生労働大臣認定　健康増進施設

Q. なぜ大切？眼底検査

健康 Q&A

ハーティ２１臨床検査技師

A. 眼の病気の中には､初期から中期まで自覚症状が乏しいものがあります。「ぼんやりする」「暗く感じる」「かすんで見える」「視野が狭くなる」など､徐々に症状が現れることもあれば､突然現れることもあります｡視力検査で特に指摘がなかった方や､普段「見ること」に困っていない方にも､眼底検査は大切です｡「はっきり見える」「明るく見える」「鮮やかに見える」「視界が広い」と感じていても､気づかないうちに眼の病気が進行していることがあります。



眼底検査とは､瞳孔の奥にある眼底を撮影し､網膜･血管･視神経の状態を調べる検査です。

眼底検査で確認すること

血管	血管の太さや走行､出血などを確認します｡高血圧や糖尿病､動脈硬化などに伴う変化がないかを調べます。
網膜	出血やむくみ､白斑などの異常がないかを確認します｡糖尿病網膜症や黄斑部の病気などを発見する手がかりになります。
視神経	視神経の形や状態を確認します｡緑内障が疑われる変化がないかを調べます。

眼底検査で何がわかるの？

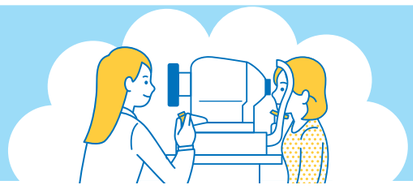
緑内障
徐々に視野が狭くなりますが､初期には自覚症状が乏しく､視力が良好なまま進行することがあります｡日本人では正常眼圧緑内障が多く､緑内障の約7割を占めるとされています｡眼底検査で視神経の状態を確認し､緑内障が疑われる変化を調べます。

白内障
加齢や紫外線､糖尿病などが関係し､水晶体が濁る病気です。「霧がかかったように見える」「かすんで見える」「明るい場所でまぶしい」などの症状が現れることがあります。

網膜前膜
黄斑部の表面に薄い膜ができる病気です｡物がゆがんで見えたり､視力が低下したりすることがあります。

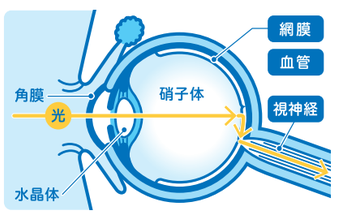
黄斑変性
網膜の中心にある黄斑に異常が起こる病気です｡物がゆがんで見える､見ようとする部分が見えにくい､視野の中心が欠けるなどの症状が現れることがあります。

網膜血管の動脈硬化･閉塞（眼底出血）
眼底は血管を観察できるため､高血圧や糖尿病､動脈硬化などに伴う血管の変化や､網膜血管の閉塞･眼底出血などが分かります。



「見えているから大丈夫」ではありません

眼の病気は､自覚症状が出る前に進行していることがあります｡だからこそ､症状がなくても定期的に眼底をチェックすることが大切です。眼底検査は､眼の病気を早期に発見するための重要な検査です｡また､定期的に検査することで､眼底の変化を捉え､病気の経過を確認することにもつながります。



精密検査が必要と指摘されたら

眼底検査で精密検査が必要と指摘された場合は､自覚症状がなくても眼科を受診しましょう｡早期発見･早期治療につなげるためにも精密検査を受けることが大切です。

出典：公益社団法人日本眼科医会アイフレイル啓発公式サイトより

【健診課 臨床検査技師 ℡0800-300-6124】



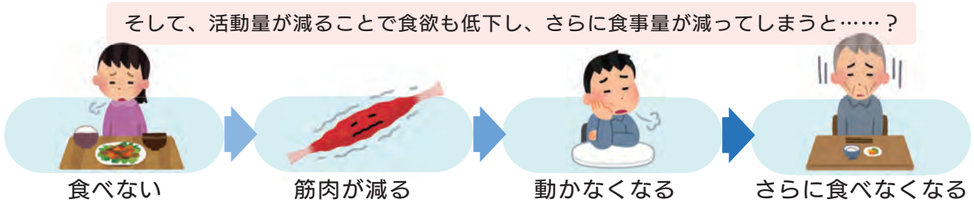
“痩せることが健康”とは限らない

ハーティ２１　リハビリテーション担当

高齢者の体重減少に注意

「最近痩せたね」と言われて、嬉しく感じたことはありませんか？健康や関節の負担を減らすために体重を減らすことが大切な場合もあります。しかし、高齢者の場合、特に何もしていないのに体重が減ってきた時は注意が必要です。

年齢を重ねると、食欲が落ちたり、一度に食べられる量が少なくなったりします。また、料理をするのが面倒、一人だから簡単なもので済ませようと、食事の内容が変化することもあります。食事量が減ると、身体に必要なエネルギーやタンパク質が不足し、脂肪だけでなく筋肉も少しずつ減ってしまうことがあります。筋肉が減ると、立ち上がるのが大変になった、歩くのが遅くなった、以前より疲れやすくなったなど、日常生活にも変化が現れます。体力が落ちると外出や運動の機会が減り、さらに活動量が低下します。



この悪循環は前回のコラムでもフレイルサイクルとしてご案内したものと同様で、前回は生活の変化、外出の減少からお話しをしましたが、食事量の減少からもフレイルの悪循環に繋がることがあります。

食事の改善から始めましょう

では、悪循環に繋がらないようにするにはどうすれば良いでしょうか。体調が悪く、食欲不振時の無理は禁物ですが、まずは、毎日の食事を見直してみましょう。肉・魚・卵・牛乳や乳製品・大豆製品などのタンパク質を含む食品を取り入れることは筋肉を守るうえで大変重要です。ただし、タンパク質だけを摂取するのでなく、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を心がけてください。それぞれ一品・適量を摂り、調理方法が重複しないようにして、主材料の重複も避けましょう。食事に迷った時は、「まごわやさしい」を合言葉に、様々な食材を組み合わせてみるのもおすすめです。

毎日何種類食べたか記録することも効果的です。



最近体重が減ってきた、以前より食べる量が少なくなった、意図せず半年で2～3kgの体重減少がある方はいませんか？もしかしたら、それは身体からの小さなサインかもしれません。持病や治療している内容によって適切な体重は異なりますが、６５歳以上の方は、身長160cmの場合55kg～64kg位の体重が一つの目安と言われています。

高齢者の健康づくりでは、筋肉を守ることも大切です。口腔機能（咀嚼・嚥下・発声など）の低下を予防しながら、しっかり食べて、しっかり動けているか。今日の食事から自分の身体を守る習慣を始めてみませんか？

【リハビリテーション担当　℡06-6426-6160】

健体康心 28　腸内細菌と認知症について

ハーティ２１　医師

〈腸内細菌について〉

「腸内細菌と認知症ってどういう関係があるの？」と思われるかもしれませんが、腸内細菌叢の変化が認知機能の低下や認知症に関連していることが、近年報告されていますので紹介します。私たちのからだの中の腸内細菌は100から3,000種類あり、それぞれ自分だけの腸内細菌叢（腸内フローラ）を持っていて、毎日の食事内容や加齢によって、腸内フローラの構成は変化します。

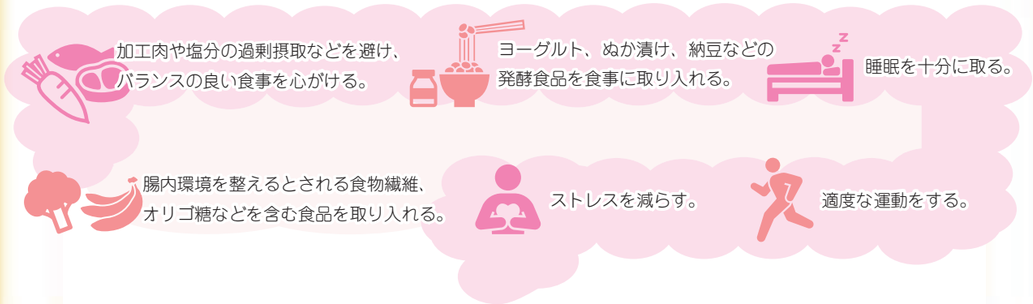
〈腸内細菌と認知症の関係〉

認知症に対する政府の取り組みとして2015年に新オレンジプランが策定され、認知症に関する多施設大規模研究事業が開始されました。この研究事業の一環として、国立長寿医療センターの研究者らが「軽度認知障害という認知症の前段階においても、腸内細菌は認知機能低下に関係する」ことを明らかにし、英国の科学雑誌 Scientific Reports に発表しました。

研究成果の内容は、長寿医療センターの物忘れ外来を受診した軽度認知症の患者さんと、認知症のない患者さんの便サンプルの腸内細菌の解析により、認知症のない患者さんは、バクテロイデス(Bacteroides)というグループに属する腸内細菌が多く、軽度認知症のある患者さんは、バクテロイデスグループの腸内細菌が少なく、分類が難しい「その他」に分類される腸内細菌が多かったとの研究結果でした。ただし、研究は腸内細菌叢と認知症の関連性を示したものであり、腸内細菌が脳に影響を及ぼす具体的なメカニズムについては、さらなる研究が必要であるとされています。

〈腸内フローラのバランスを保つ〉

最近の研究から、健康な腸内環境を保つためには、腸内フローラの多様性やバランスが重要と考えられています。腸内環境を健康的に保つ生活習慣をいくつか紹介します。



腸内細菌と認知症との関係については未だ研究段階の部分も多いため、腸内環境を整えることで認知症を予防できるとは断定できませんが、上記に紹介した生活習慣は腸内環境を整えるだけでなく、健康を維持するためにも大切な習慣です。これらの項目は明日からでも実行できることなので、日常生活の習慣に取り入れて腸内フローラのバランスを保ち、健康を維持しましょう。

参考：国立長寿医療研究センターホームページ　https://www.ncgg.go.jp/hospital/navi/20.html
日医雑誌149(9),2020,内藤雄二「腸内細菌と環境要因」

尼崎市集団健診

ハーティ２１　１階ハーティホール

健診日程
9：30～11：30
11/13(金) 11/25(水) 11/30(月)
12/4 (金) 12/15(火) 12/23(水)

夜間健診
18：00～19：30
11/20(金)

ご予約はお電話か QR コードから
月～金 10：00～17：00
ご予約：0120-552-363
FAX：0120-774-005
（尼崎市集団健診予約センター）