



**〔21〕 寺田接骨院 寺田弘志**

## ストレッチング&コントラクティング

JR茨木駅近くの接骨院が、私の仕事場です。

(今回、心理ネタありません)

「家でストレッチングとか、マッサージとか、やっておいたらいいですか？」

こんな質問を受けることがよくあります。

「縮みすぎたところに、ストレッチングやマッサージをするのは問題ありませんが、伸びすぎているところにストレッチングやマッサージをすると悪化します」

「縮みすぎたところでも、ストレッチやマッサージをしすぎると傷めることがあります」

「体を傷めたときは、まず安静にしてください」

「痛くない姿勢で、痛くない方へさすってもらうなら、失敗することは少ないですよ」

だいたいはこのようなことをお答えしています。

ストレッチングという言葉は、1960年代のアメリカで、スポーツや医療の分野において使われ始めました。いまや日本でも、広く知られる外来語として、すっかり定着しています。

筋肉などの軟部組織を伸ばし、筋肉の柔軟性を高めるとともに、血流を良くしたり、体のゆがみを直したりするのに用いられます。

ケガをしたときにはストレッチングはするなと言われることもあります。これは、半分は正解ですが、半分は不正解です。

ケガの場合、筋肉や腱、靭帯などが伸びすぎたり、断裂していたりすることが多く、そのようなところをさらにストレッチすると、ケガを悪化させるおそれがあります。伸びすぎたり、断裂していたりするところをストレッチしてはいけないという意味では正解です。

体のどこかが伸びると、どこかが縮みます。どこかが縮むと、どこかが伸びます。これは動物が動くために必然のことです。

体のどこかが伸びすぎると、どこかが縮みすぎます。どこかが縮みすぎると、どこかが伸びすぎます。ケガをしたときには、このようなことが起きています。

ケガをしたときには、傷めたところのすべてが伸びすぎているわけではありません。

縮みすぎたところが見つかるケースも多々あります。

縮みすぎたところを放置しておく、痛みがなかなか引かなかったり、中にはだんだんひどくなったりすることもあります。

縮みすぎたところはさらに縮もうとし、伸びすぎたところは収縮力（筋緊張）が低下するのでさらに伸びすぎていきます。

後から痛みが出てきたり、ひどくなったりするのは、このような場合です。

ですから、たとえケガだとしても、縮みすぎたところをストレッチングしてあげると、痛みが減ったり、回復が早まったりします。

もちろん、伸びすぎたところを縮めて元に戻すのも良いことです。

縮めることを英語ではコントラクティングと言います。

縮みすぎたところをストレッチングすれば、伸びすぎたところがひとりでに元に戻ることも少なくありません。

これは受動的なコントラクティング（パッシブ・コントラクティング）です。

一方、伸びすぎたところに直接はたらきかけて縮めることもできます。

ストレッチングとは反対の動作をし、伸びすぎた部分を縮めることもできます。

伸びすぎたところを縮めるようにさするの也不错いでしょう。

痛くない方へ、あるいは、抵抗のない方へ、膨らんでいる側から窪んでいる方へ、さすります。

縮める姿勢・肢位にしながらさすると、よりしっかり縮めることもできます。

縮めるのをやめると再び伸びすぎてしまうような場合は、テーピングや装具によって縮めた状態をキープすることもできます。

これらは能動的なコントラクティング（アクティブ・コントラクティング）です。

伸びすぎたところは、縮めてあげることで機能が回復しやすくなり、痛みなどもとれやすくなります。

一瞬で回復するものから、数分かかったり、数時間かかったり、数日かかったりと、回復に要する期間にバラつきがあります。

軽症のものほど短時間で回復し、重症のものほど長い時間が必要になります。

私たち人間は、加齢とともに、筋肉をはじめ、体の組織がだんだん固くなっていきます。

ですから日常的にはストレッチングだけおこなっておけば十分だと思います。

どこかを伸ばすとどこかが縮むので、ストレッチングをすれば、ほぼ同時に受動的なコントラクティングもおこなわれています。

しかし、医療の現場では、受動的なコントラクティングに加えて能動的なコントラクティングを活用することで、より患者さんの回復を早めることができます。

どこが縮みすぎて、どこが伸びすぎているのかわからないという声もよく耳にします。

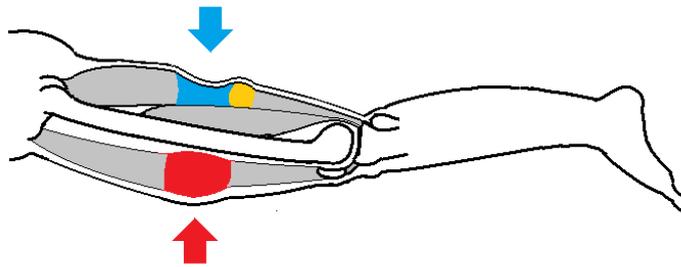
そんなときは寺田接骨院にお越しください。

次のページに、一例として、大腿二頭筋のコントラクティングを紹介します。

## 大腿二頭筋のコントラクティング

太ももの裏にある大腿二頭筋は、もつとも肉離れを起こす筋肉とされています。

下の図は、うつぶせで、外から見た左脚です。大腿二頭筋の中間付近の伸びすぎた部分を青色で表しています。

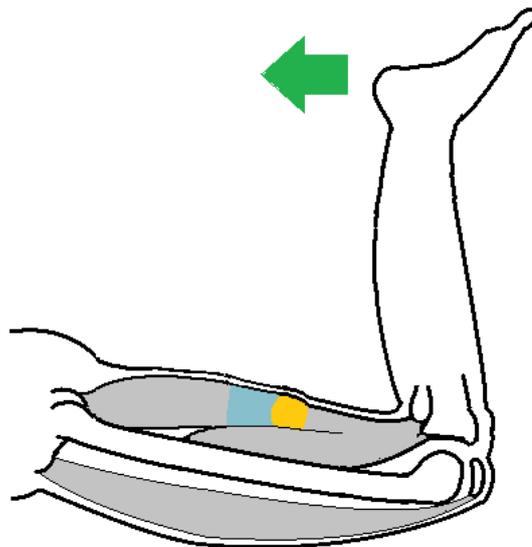


太ももの前面の大腿直筋に縮みすぎて太くなったところがあります。（赤い部分）

伸びすぎた部分のひざ側に、もりあがった黄色い部分がありますが、これは縮みすぎた部分です。

伸びすぎた筋肉の中に、縮みすぎた部分ができることもよくあります。

膝を曲げることで、大腿直筋をストレッチします。まず、赤い部分が伸びて、縮みすぎたところが正常な長さにもどります。

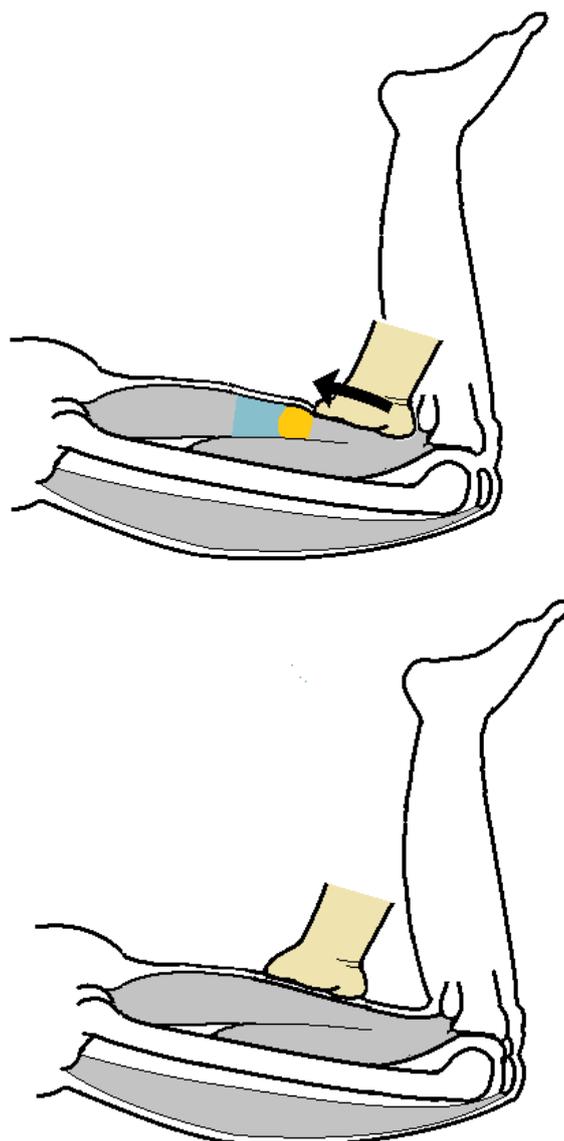


同時に、伸びすぎた部分が縮められます。これはパッシブ・コントラクティングです。

ただ、パッシブ・コントラクティングでは、黄色の部分の縮みすぎが解消しないので、青い部分を完全に縮めることができません。

そこで、縮んでいる側から伸びすぎている側へ、手でさすります。すると、黄色の部分が伸び、伸びすぎた部分が縮んで元の状態にもどります。

これはアクティブ・コントラクティングです。



肉離れの図解は下記ページをご覧ください。

<https://efficie.com/index1-7-2.html>

黄色い部分をサポーターやテープで圧迫したり、青色の部分に縦にテーピングをしたりすることも、有効なコントラクティングになります。

【追記】

コントラクティングという言葉は、スポーツや医療の分野でも、まだ、ほとんど使われていないと思います。

あまりに使われていないので英語として正しいのか不安になりました。

大学時代にお世話になったジョン・ボチャラリ先生に、英語でストレッチングの反対語はコントラクティングでいいのですかとたずねてみました。

先生はニューヨーク生まれのネイティブ・スピーカーです。

上智大学に留学され、日本語が堪能で、日本人より日本文化にくわしく、初めて受けた講義の題材は、武士道について著した江戸時代の書物『葉隠』でした。

とても気さくな先生で、気がつけば、悩み事を相談したり、ご自宅におじゃましたりしていました。

臨床心理学を専攻していたのに、比較文化の先生に悩み事を相談していたのは変な話ですが、きっとボチャラリ先生のお人柄に惹かれたのだと思います。

あれから40年、先生は東京大学名誉教授となりました。元一学生の久しぶりの質問にお返事をくださるか心配でした。

でもほどなくして「stretchingの反対語はcontractingだと思います」というメッセージを返してくださいました。

ボチャラリ先生がおっしゃるなら、筋肉などを縮めるのは「コントラクティング」で間違いありません。

自信をもって、この言葉をお伝えしたいです。

ではまた。