

# ウォーキングや外出、屋外活動後の クールダウンストレッチの効果

疲労回復を目的とした休息には、横になって体を休める、睡眠をとるなどのネガティブレスト（消極的休息）と軽い運動をおこなうアクティブレスト（積極的休息）があります。

クールダウンストレッチはアクティブレストのひとつで、活動によってこわばった筋肉を伸ばすことで疲れた体を回復させる効果がある「休息」です。

【体を回復させる効果の具体的な内容には次の3つがあります】

## ① 筋肉の柔軟性向上による関節周辺のコンディションを回復する

活動により肩・腰・膝・足首などの関節周辺の筋肉はこわばり関節の動きは制限されます。そのコンディションのまま翌日を迎えると「疲れが残って体が動きにくい」など感じるようになります。

クールダウンストレッチは反動をつけずに、ゆっくり筋肉を伸ばすことにより筋肉の柔軟性を回復する効果が期待できます。

## ② 血流改善により疲労物質の排出を促す

筋肉には多くの毛細血管が存在し、全血流量の2割は筋肉にあります。毛細血管は体に停滞した疲労物質（乳酸など）を排出する役割を担います。疲れた筋肉はこわばり、毛細血管を絞めつけて血流を阻害します。そのためクールダウンストレッチにより、血流の邪魔をしている筋肉のこわばりを早くとることが大切です。

## ③ リラクゼーション効果により自律神経系を整える

ゆっくり筋肉をのばすクールダウンストレッチではセロトニンというホルモンが分泌されます。セロトニンは幸せホルモンとも呼ばれ、交感神経と副交感神経のバランスを整える働きをします。その結果、運動後の体は自然とリラクゼーションができて睡眠の質にもよい影響を与えます。体は疲れているのになかなか眠れないということがよくある方には、クールダウンストレッチのリラクゼーション効果はおすすめです。