安井鍼灸整骨院 NEWS VOL. ８３（８月）

こんにちは。安井鍼灸整骨院です。今回は、ジャックナイフストレッチについてです。
ジャックナイフストレッチという呼び名前はこのストレッチの動きが折りたたみナイフのように見えるからです。このストレッチは、帝京大学医学部付属溝口病院准教授の西良浩一先生が発案されました。

ジャックナイフストレッチのやり方

1，肩幅程度に足を開いてしゃがみます。
2，両手で両足首をしっかりと握ります。
3，胸と太もも前面をくっつけます。
4，胸と太ももが離れないように膝を徐々に伸ばしていきます。
5，限界まで伸ばしたらそのポジションで 10 秒間キープ。

これを毎日 5 セット行うのが理想。(立位でするのが不安定なら図の右に示すアクティブストレッチを行なって下さい。)ジャックナイフストレッチは、胸と太ももが離れないように膝を伸ばしていく（お尻を上げていく）のがポイントです。
元々身体の柔軟性がない人は、はじめの画像の人のようにキレイに身体が折れません。画像の方のようにスッと膝が伸びきらないことがほとんどです。伸びきらないからといって胸と太ももが離れて腰が丸まり腰の骨にストレスが集中してしまうと椎間板が老化してしまいます。従来の前屈のストレッチは手が足先、床にベタッと付くことが目的と誤解されてきました。バイオメカニクスの研究が進み私たちの腰の骨は若干の反りを維持することで椎間板の弾力性が低下し、腰の骨が屈曲位を取る時間が長ければ長いほど早期に変形することがわかりました。ヨガなどで腰の骨を丸めながら前屈の運動をされている方はいませんか？整形外科で腰痛の患者さんの中には、健康のためにししているストレッチが腰の骨を悪くさせている方がいます。柔軟性を高めようとして長期間、腰を丸めながら前屈していると腰の変形が進むので注意しましょう。では、ジャックナイフストレッチは従来のストレッチと何が違うのでしょうか。それは、筋肉の生理的反射を利用しているため、従来行われているストレッチよりも筋肉の柔軟度が増すのです。ここで言う生理的反射というのは、太もも前面の筋肉を縮めようとすると、拮抗筋である太ももの後ろのハムストリングスは緩んで伸びようとするという働きです。このメカニズムのおかげで私たちはギクシャクせずにスムースに歩行ができるのです。ジャックナイフストレッチは、この生理的反射

（相互抑制反射）を利用することでこれまでのストレッチ（静的ストレッチ）よりもかなり柔軟性がアップします。 ヨガには「ウッターナアーサナ」という腰の反りを維持しながらハムストリングスをストレッチする動きがあります。最新のバイオメカニクスはしばしば数千年前のヨガの中に垣間見ます。

「温故知新」

時間に洗練されたものには真実の宝物がたくさん詰まっているんですね。

腰の反りを維持しながら行う前屈。これがジャックナイフストレッチのゴールです。
このようにジャックナイフストレッチは腰痛予防の効果がありますので、ぜひチャレンジしてみてください。

体が硬くてしゃがめない人用のアレンジ版

でも、ここで、こう思った方もいるかもしれません。「そもそも、私は体硬すぎて、かかと持ってしゃがめません」これ、やってみた方はわかるかもしれませんが、腸腰筋が硬かったり、アキレス腱が硬かったりすると、そもそもしゃがむ姿勢がとれないってこともあると思います。他にも、「かかとを持って、胸を前ももにつけたままストレッチって、バランスが取りづらくて大変」って人もいるんですよね。そこで、少しアレンジして、伸ばしやすくする方法をお話します。

まずはもつ場所ですが、かかとをもつとバランスが取りづらいなら、指を持つようにするとやりやすいです。
全部はもてないので、２～５趾を押さえるパターンと１～３趾を押さえるパターンで分けると外側と内側両方の筋肉をストレッチできます。この方法で伸ばすと、背中も伸ばしやすくなるので、前屈の角度が深くなって、ハムストリングスがストレッチされやすくなります。

安井鍼灸整骨院　０７８－９９５－９４６１　新患の方は、来院前に予約の御協力をお願いします。
9：00～12：00　16：00～21：00(月～金)　８：３０～13：00　16：00～20：00(土)
駐車場正面に２台　キッズスペースあり　夜２０：３０まで受付　詳しくはHPをご覧ください。
兵庫県明石市大久保町大窪１９２１番地の１クレージュ山手１０１号(カラオケまねきねこ横)