大日倉庫 安全衛生ニュース

安全衛生2号
（発行日）
2015年9月7日
（発行元）
大日倉庫㈱

労働にストレッチが有効な理由

労働と運動とで大きく異なるのは、血液循環！
ストレッチには筋肉の疲労回復の効果があります！

日々現場搬入している乗務員は別ですが、運動ほど大きく身体を動かすことは少なく、じっと力だけが入っていることが多い労働、心拍数が上がるほど身体を動かさないのが労働です。
つまり、労働では筋肉の中にある血液が流れず、滞りやすい状態です。
筋肉内の疲労を回復させていくには、酸素や栄養を運んでくる新鮮な血液の循環が必要です。この作業を補うためにもストレッチが有効です。

例えて言うならば・・・
筋肉を洗浄用のスポンジと考えてみます、スポンジに含まれる“汚れた水”は筋肉内に滞った血液。その汚れたスポンジを洗う時に、キレイな水の中に入れただけで、絞り出さなくては、なかなかスポンジ内部に残された汚れは出ていきません。
つまり、ストレッチは汚れた血液を絞り出す役目とされています

筋肉

＝＝＝＝＝＝＝＝

スポンジ

このスポンジの理論を自然に行うことが出来るのが運動であり、
労働を運動に変換させるのが、筋肉を伸ばすストレッチです！