

大月倉庫 労全衛生ニューズ

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!

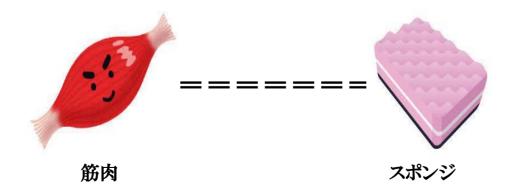
日々現場搬入している乗務員は別ですが、運動ほど大きく身体を 動かすことは少なく、じっと力だけが入っていることが多い労働、 心拍数が上がるほど身体を動かさないのが労働です。

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



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!

