

# 運動編

## 柔軟性を維持・改善する ストレッチ体操

### ●運動の目安

筋肉を伸ばす時間

15~30秒

頻度(回/週)

5~7回/週  
少なくとも  
2回/週

### 1 体側を伸ばす



- ①両手を組む
- ②ゆっくり頭上に引き上げる

### 2 背中を伸ばす



- ①円を描くように両手を組む
- ②背中を丸めながら、上体を前に倒す

### 5 肩のまわりを伸ばす



- ①前方に伸ばした腕に反対の腕をかける
  - ②胸に引き寄せる
- ※左右行う

### 肩に痛みがある場合は



ひじを曲げて行う

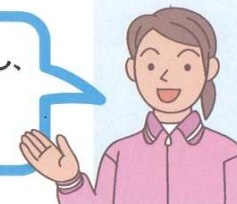
**ポイント** 痛みが出ないようにゆっくり引き寄せる

### ココに効く!

- 筋力の柔軟性を高めて関節の可動域を広げ、日常生活動作の機能を向上させる。
- 萎縮した筋肉の緊張を解いて、腰痛・ひざ痛などの関節痛や肩こりを予防・解消する。
- 運動中のケガの予防や疲労の軽減、日常生活の体調管理にも役立つ。

- 準備するもの  
・安定した椅子

息は止めずに自然に呼吸し、痛みのない範囲で行いましょう。



### 3 胸を伸ばす



- ①両手を後ろで組む
- ②両ひじを伸ばすようにし、胸を開いていく

### 4 首のまわりを伸ばす



- ①首をゆっくり肩側に倒す
  - ②手を頭に添えて軽く肩に引き寄せる
- ※左右行う

### 6 腰のまわりを伸ばす



真横から斜め後ろへと段階的に行う

- ①腕を伸ばす
  - ②指先を見ながらおへそから上をひねっていく
- ※左右行う

### 7 ももの後ろ側を伸ばす



背筋を伸ばす

- ①片足を伸ばす
  - ②両手はもう一方の足に置いて、上体を前傾していく
- ※左右行う

### 8 ももの前側を伸ばす



- ①片方の足を座面からははずす
  - ②つま先を後方にスライドさせながら伸ばしていく
- ※左右行う

**ポイント** バランスがくずれないように注意する