

座って行うストレッチ体操

●声を出して数を数えながら行いましょう！

1、背伸び 目的：両腕を上げることで肋骨の周囲の筋肉や脇が伸び、呼吸がしやすくなる



両手の指を組み、腕を伸ばしながら背伸び

ポイント

- \longleftrightarrow の所の筋肉を伸ばします。意識して伸ばします。
- 気持ちいい程度のツッパリ感がある所まで伸ばします。痛い所までは伸ばさない。
- ストレッチング中は呼吸を止めてはいけません。意識して呼吸するようにしましょう。

ポイント

- ・おへその位置を少し引き上げるように

2、側屈

目的：脇からウエストにかけての体側を片側ずつ伸ばし、呼吸がしやすくなったり、ウエストのシェイプアップにつながります



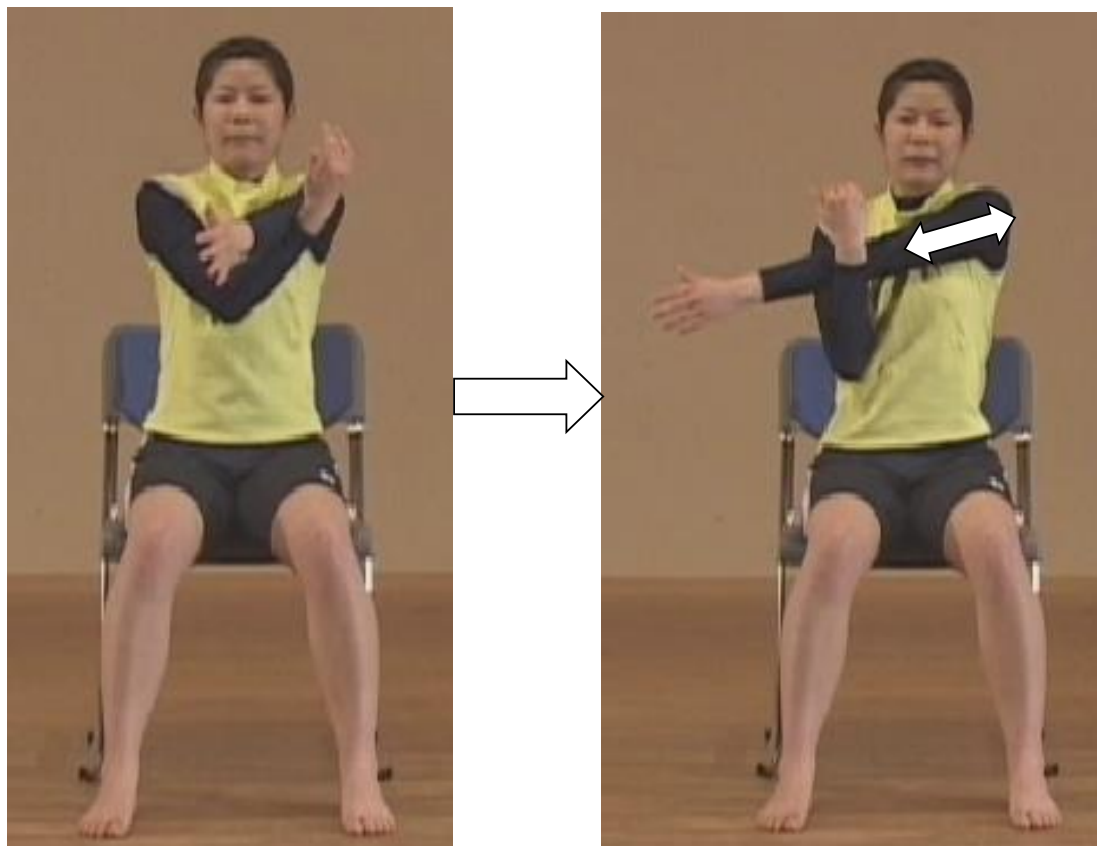
ポイント

- ・下を向かないようにする
- ・腕を斜め上に伸ばす

左手でイスを持ち右の耳に腕をつけるようにして
体を左側に倒す

※腕を変えて反対も行う

3、肩後部 目的：肩の周囲の筋肉が伸ばされ五十肩など肩の疾患予防や改善につながります



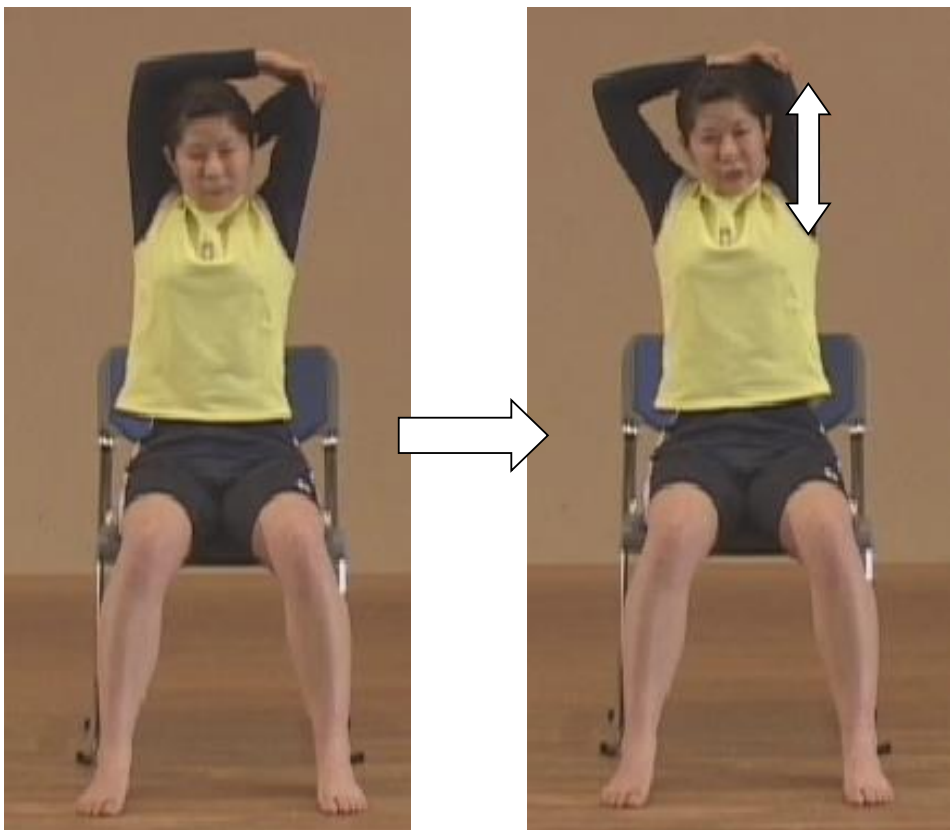
ポイント
・伸ばす側の肩をすくめない
でリラックス

- ①右腕を胸の前に伸ばす
- ②左腕で右腕の肘をかかえて胸の方へひきつける

※腕を変えて反対も行う

4、脇

目的：肩の周囲の筋肉が伸ばされ五十肩など肩の疾患予防や改善につながります



ポイント
・下を向かない

- ①右腕を頭の後ろに上げて肘を曲げる
- ②左手で右肘を持ち頭の方へ引きつける

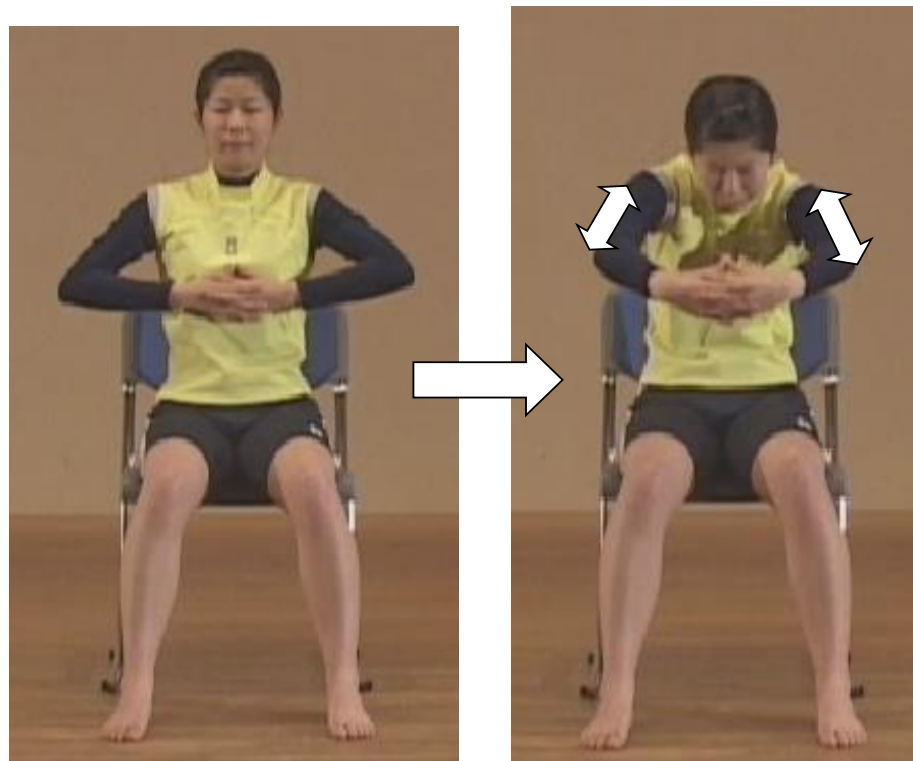
※腕を変えて反対も行う

注意

- ・肘に手が届かない方は手首を持って行いましょう
- ・肘が上がらない方は前側から片手で肘をゆっくり立てて行う

5、上背部

目的：肩甲骨を外側に開いたり、内側へ寄せることで肩や背中の上部の血行を良好にし、こりの予防や改善に役立ちます
また、姿勢が良くなる方向へ導きます



胸の前で大きなボールを抱える様にし、腕を伸ばしながら背中を丸める 両腕を広げて胸を開く

ポイント

- ・おへそ見ながら手と背中を遠ざけあうように腕だけ前に伸ばしていく

6、胸

目的：この運動により背すじが伸ばされ姿勢が良くなります

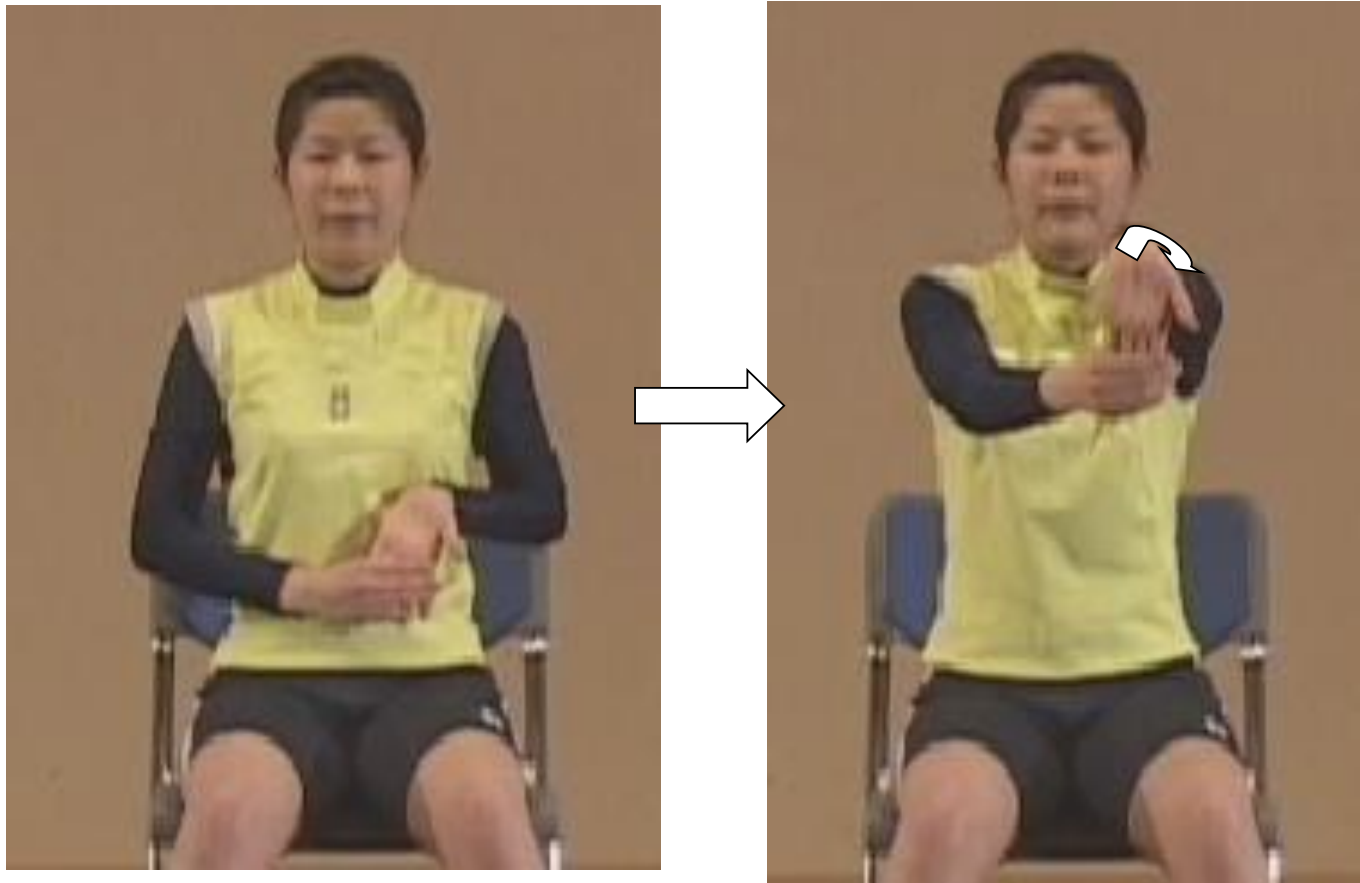


ポイント

- ・肩甲骨を背中の中央に引き寄せるように

7、手首

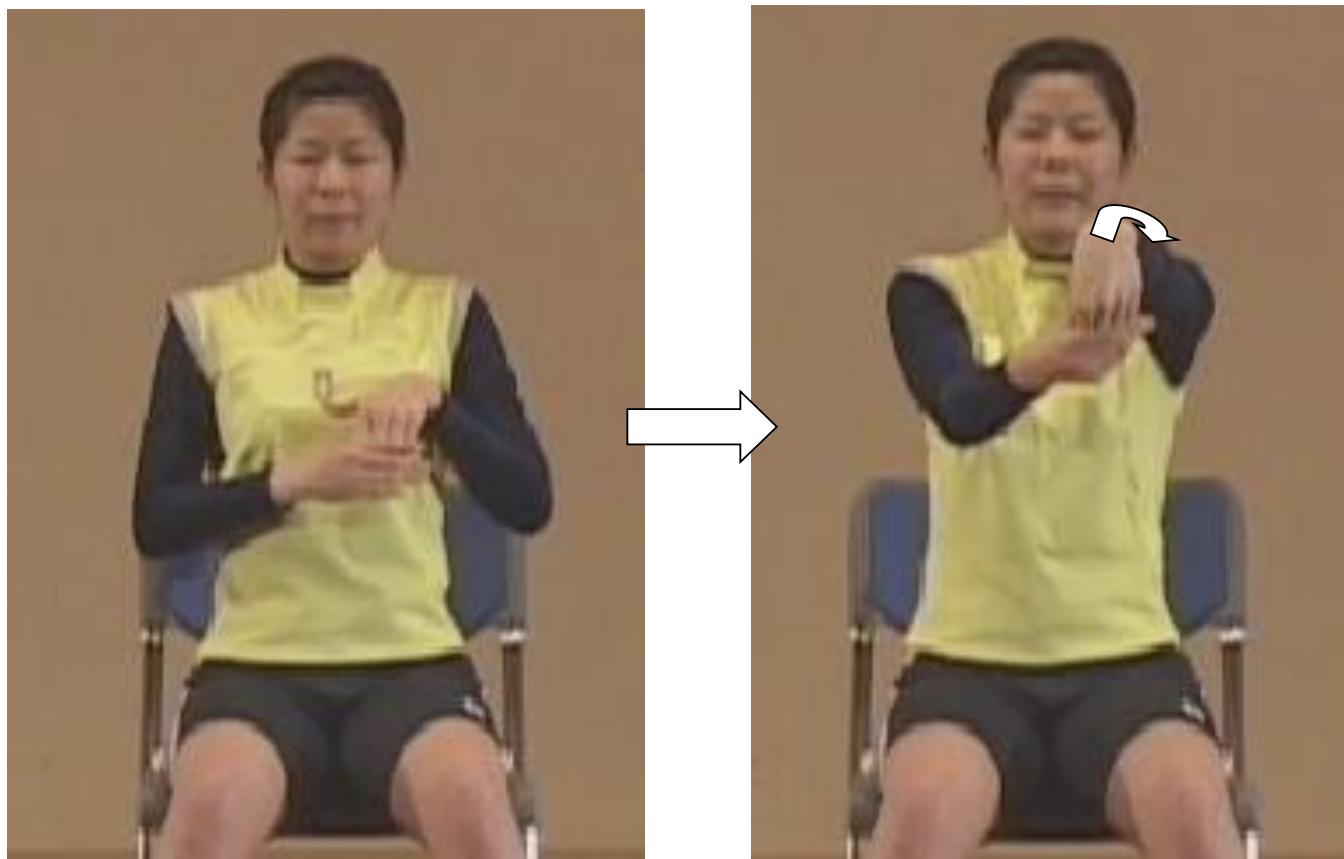
目的：腕の筋肉が伸ばされ腕の張り、腱鞘炎の予防につながります



- ①右手のヒラを上に向けて指を左手で持つ
- ②肘を伸ばしながら、手首を反らします

※反対の手も同様に行います

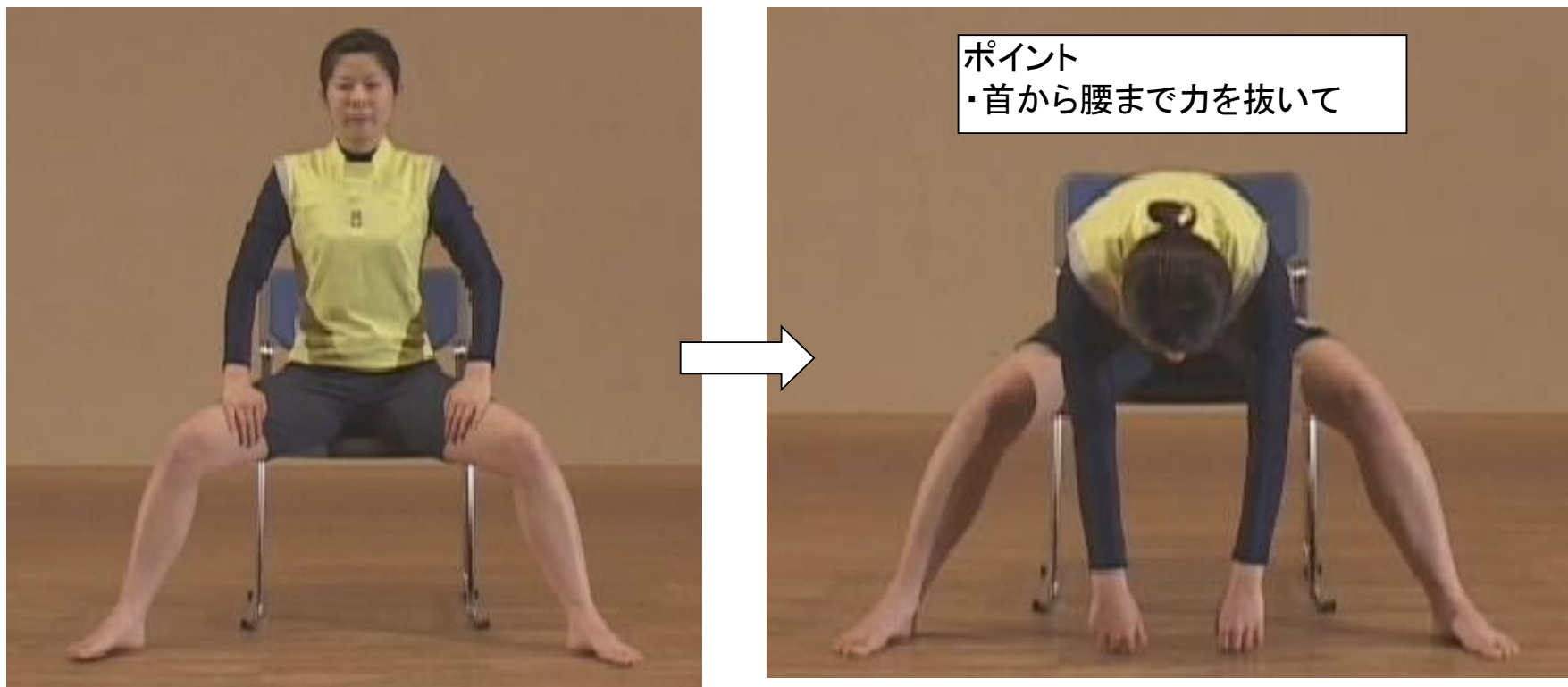
目的：腕の筋肉が伸ばされ腕の張り、腱鞘炎の予防につながります



- ①右手の甲が上を向くようにして左手で手の甲全体を覆うようにする
- ②肘を伸ばしながら手首を曲げます

※反対の手も同様に行います

8、腰 目的:腰から背中を伸ばし、腰痛予防・改善につながります



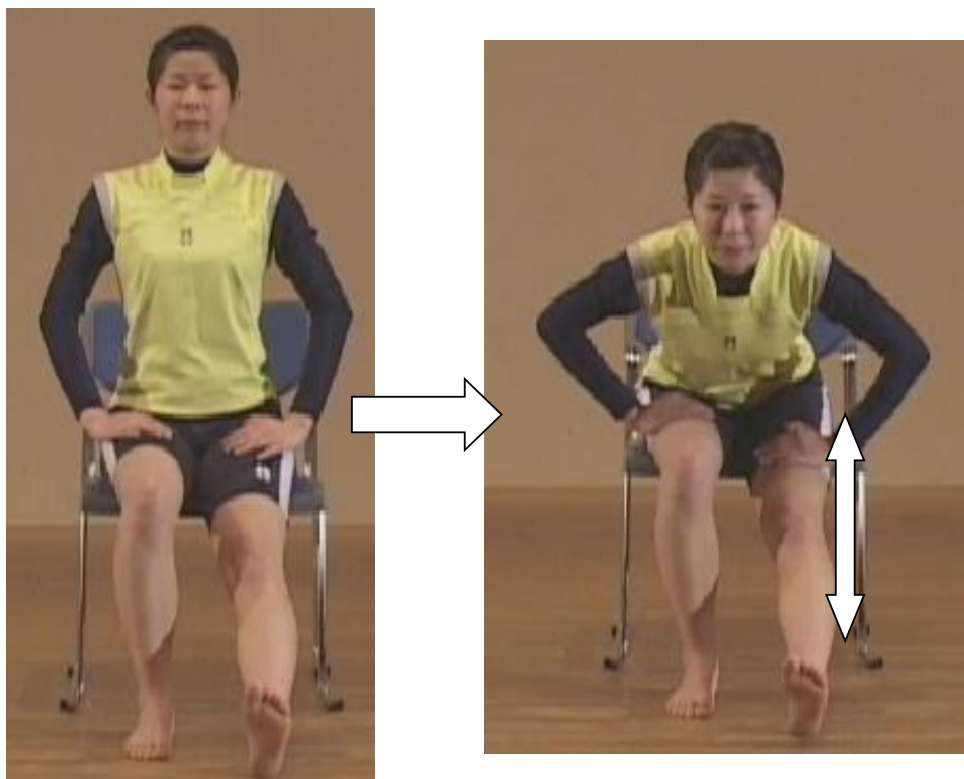
- ①両手を膝に置き足の上に身体を入れるように前屈する
- ②両手は床におろし力を抜いてダラーンと行う

注意

- ・腰に痛みのある方は中止しましょう
- ・イスからおちないように気をつけましょう

9、大腿後部

目的：太もものうしろやふくらはぎの筋肉を柔らかくすることで腰痛予防・改善に役立ちます



ポイント

- ・背中を丸めない
- ・できるだけおへそを太ももへ近づける

注意

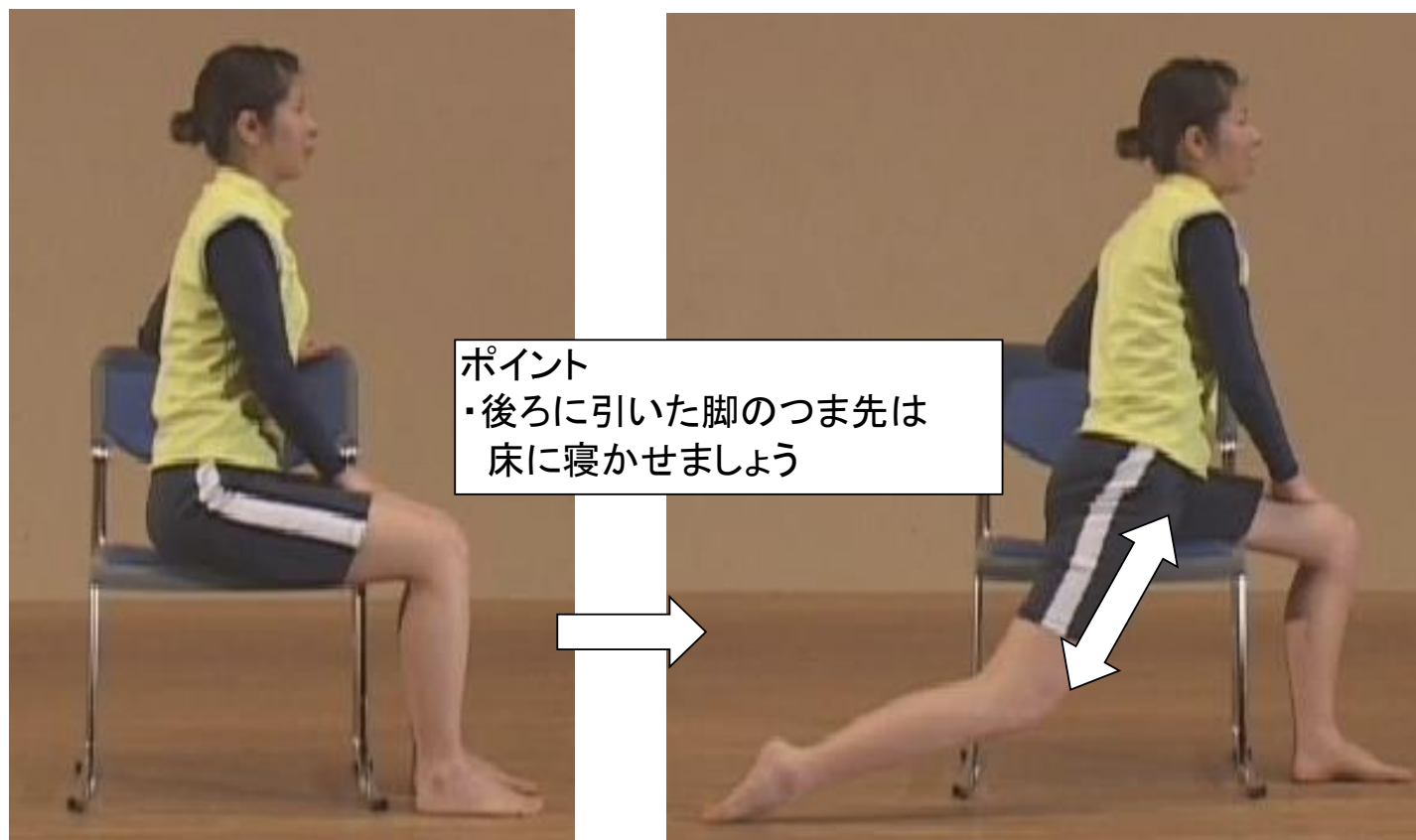
- ・股関節に症状のある方、腰に痛みのある方は出来る範囲で前屈の姿勢

- ①イスに浅く腰かけて右足を前に出してつま先をあげる
- ②両手を太もみに置いてからだを支えながら膝が曲がらない程度に前屈する

※足を変えて反対も同様に行う

10、大腿前部

目的：股関節の周囲を柔らかくすることで、歩幅が広がりしっかり歩けるようになります



- ①右横向きに腰かけて、右足は床をしっかり踏み、左足を後ろへ引きます
- ②右手でイスを持ち、からだを起こして太ももの前を伸ばします

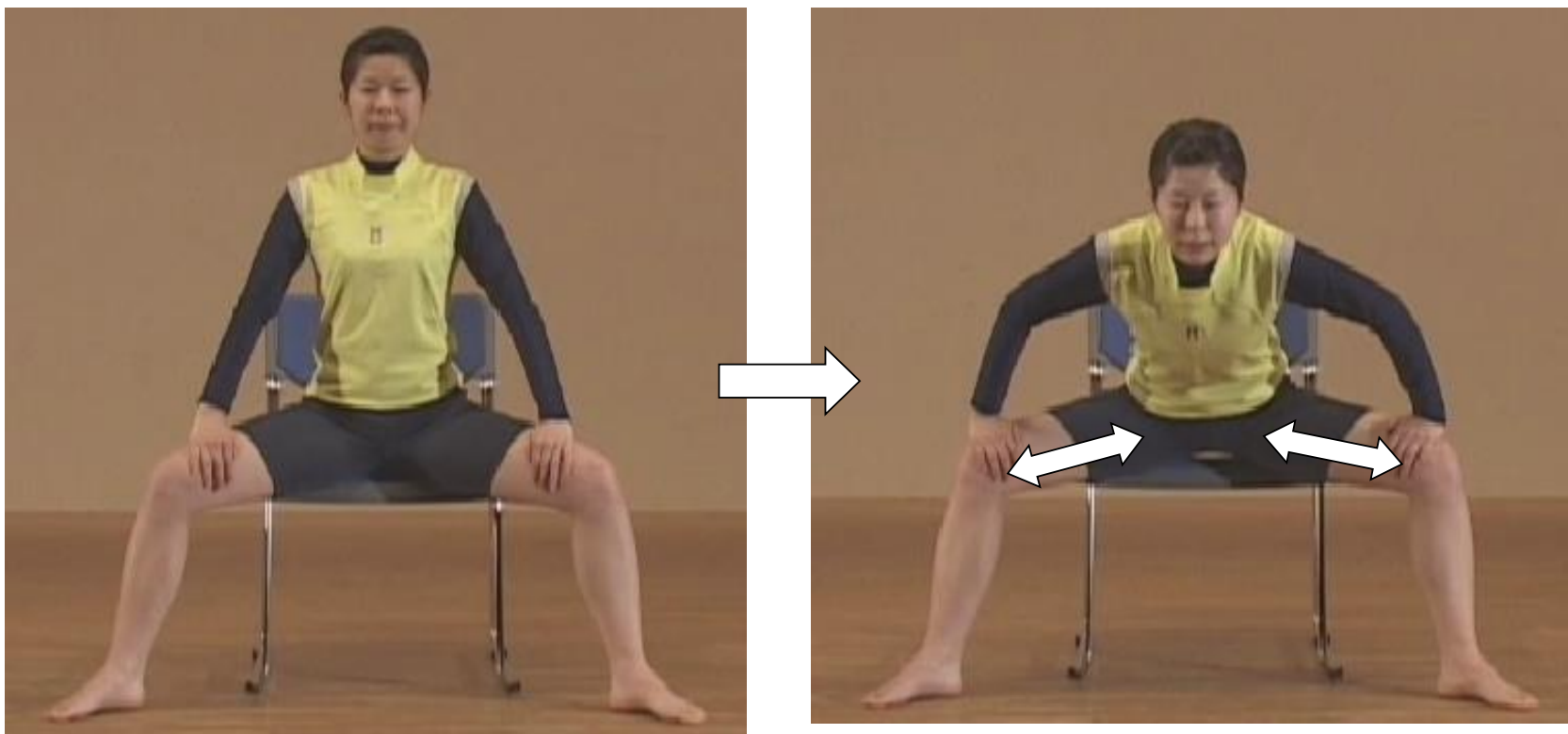
※足を変えて反対も同様に行う

注意

- ・脚は無理なく出来る範囲で開く
- ・腰を反らさないように

11、内転筋

目的：股関節を柔らかくすることで踏んばりがきくようになり転倒を予防します



両足を左右に大きく開いて、手でさらに開くように押さえ、太ももの内側を伸ばします

ポイント

- ・顔は下を向かないようにする
- ・腰をそらさないようにする

注意

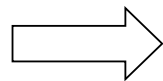
- ・脚は無理なく出来る範囲で開く

12、首

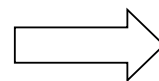
目的：首の周囲の筋肉を伸ばすことで、肩こりの予防と改善、姿勢が良くなることに役立ちます



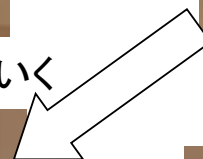
あごを上上げる



あごを引いて下を向いく



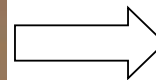
首を右横に倒す
※反対も同様に行う



ポイント
・肩が引き上がらないように



右から後ろを振り向くようにアゴを肩にのせる感じ
※反対も同様に行う



右斜め下、太もものつけ根を見るように
※反対も同様に行う