

立位で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 両腕を上げることで肋骨の周囲の筋肉や脇を伸ばすことで呼吸がしやすくなる



ポイント

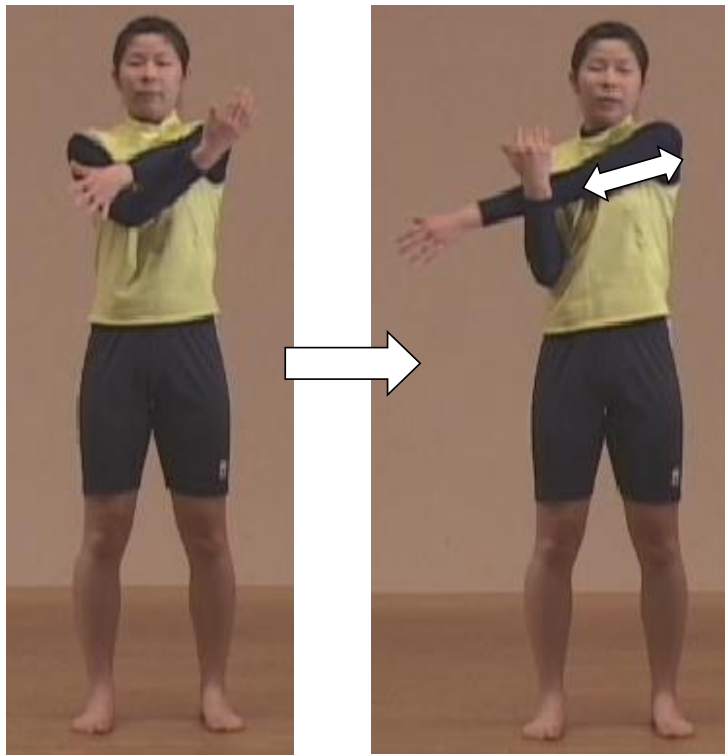
- \longleftrightarrow の所の筋肉を伸ばします。意識して伸ばします。
- 気持ちいい程度のツッパリ感がある所まで伸ばします。痛い所までは伸ばさない。
- ストレッチング中は呼吸を止めてはいけません。意識して呼吸するようにしましょう。

両手の指を組み、腕を伸ばしながら背伸び

ポイント

- ・おへその位置を少し引き上げるように

2、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



- 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

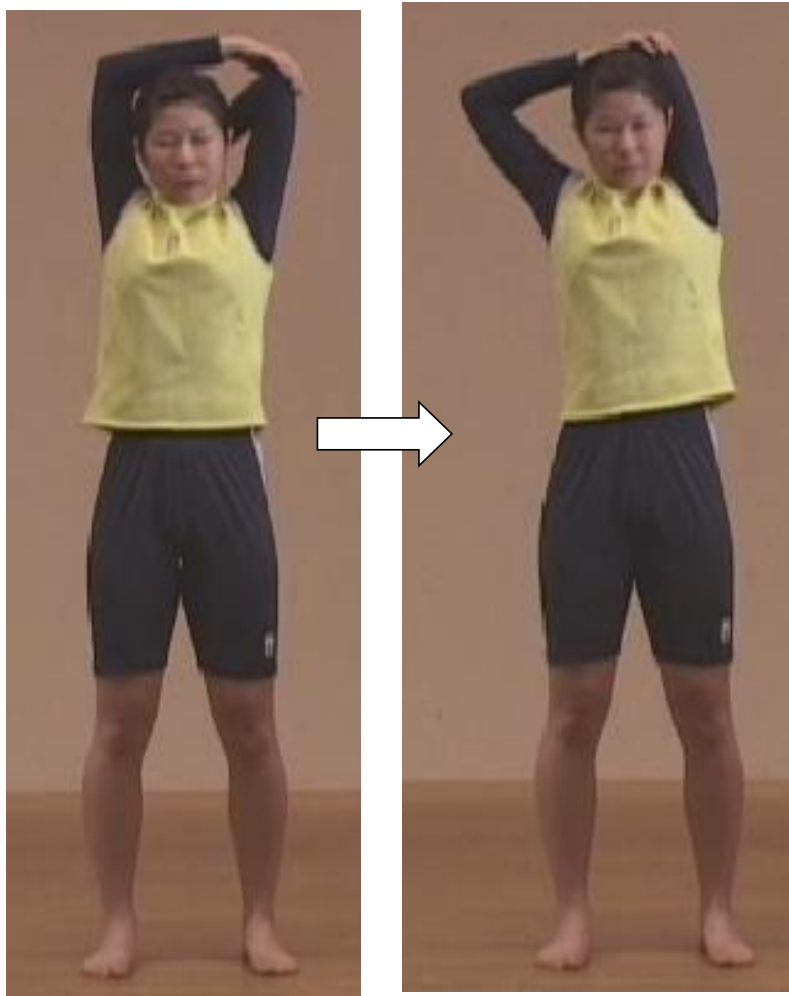
※腕を変えて反対も行う

ポイント

- ・伸ばす側の肩をすくめない
でリラックス

3、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



- 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

ポイント

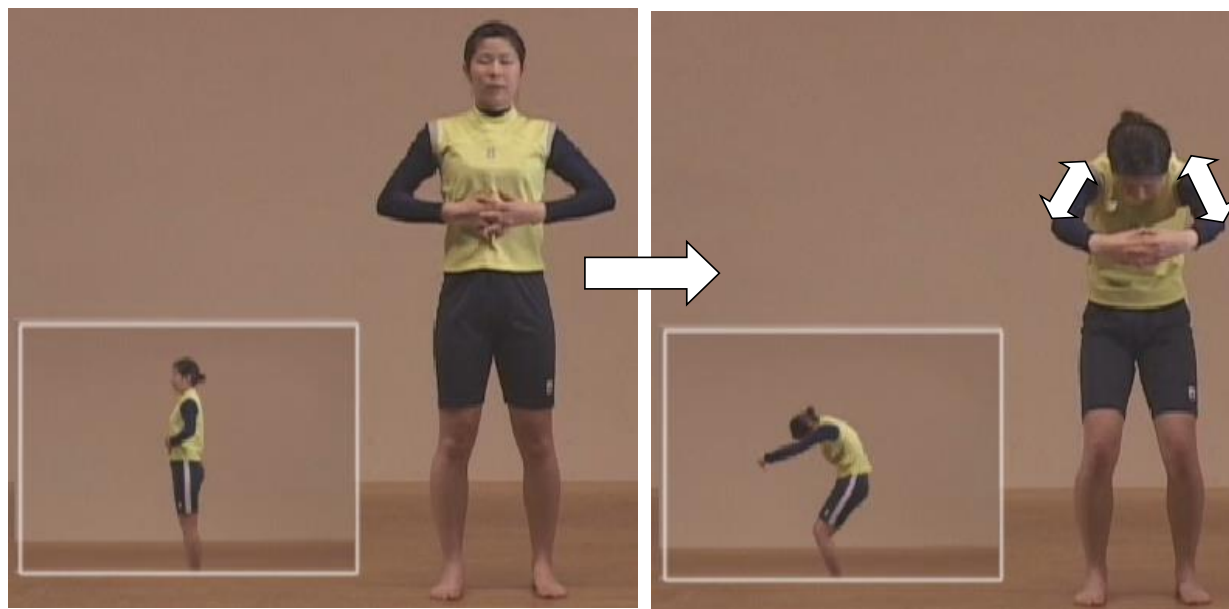
・下を向かない

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

4、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、姿勢を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

ポイント

- ・腰を前傾させるのではなく肩甲骨あたりを後ろへ突き出すようにお腹をちぢめて背中を丸める

5、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



両腕を広げて胸を開く

ポイント

- ・肩甲骨を背中の中央に引き寄せるように

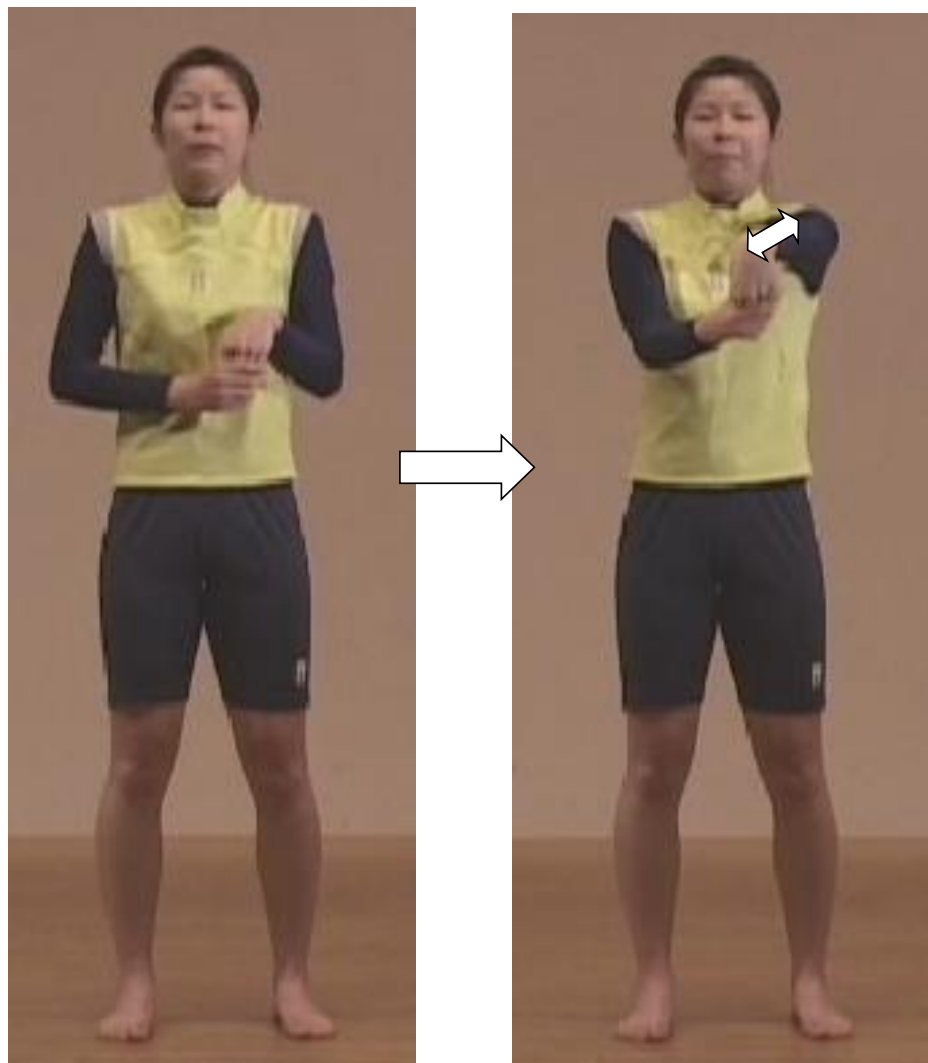
6、手首 目的：腕の筋肉が伸ばされ腕の張り、腱鞘炎の予防につながります。



- 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

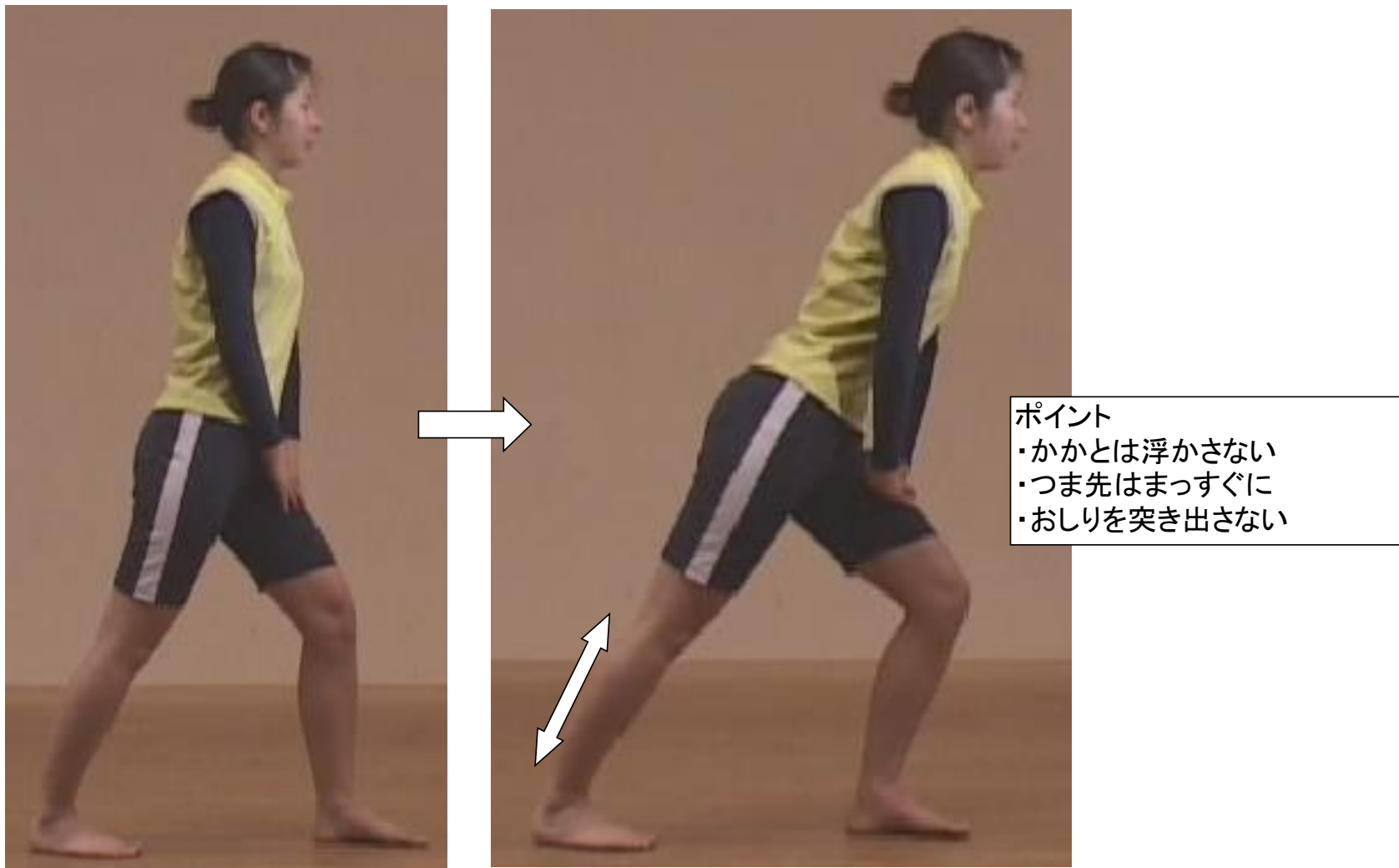
目的：腕の筋肉が伸ばされ腕の張り、腱鞘炎の予防につながります



- 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

7、アキレス腱 目的：足首を柔らかくすることで転倒予防につながります



- ①右足を前に出して両手を太もものつけ根あたりにおく
- ②右足に体重をかけ、アキレス腱を伸ばします

※反対の足も同様に行います

8、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と改善に役立ちます



ポイント

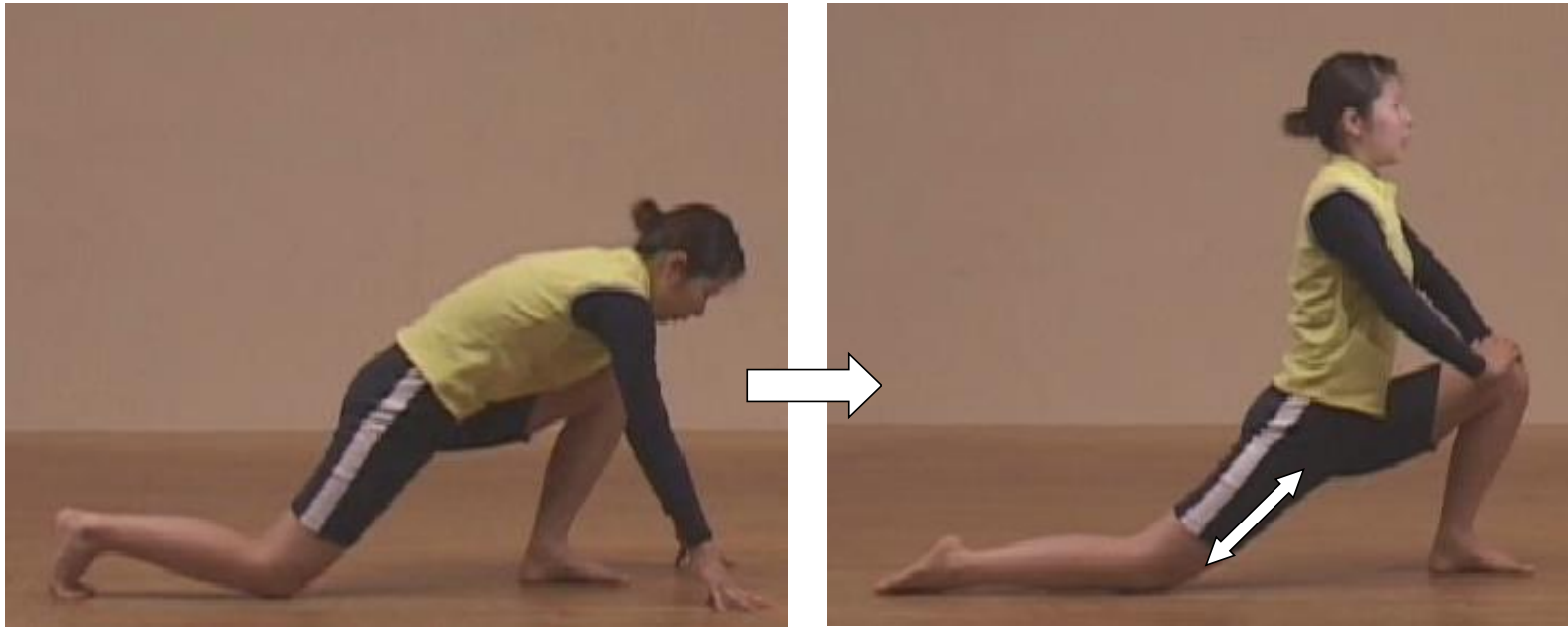
- ・つま先をあげる
- ・太ももの後部が少しつつぱるまで伸ばす

- ①右足を前に足を前後に開きつま先を立てる。(不安定な方は右足裏を付けるとバランスが保てます)
- ②左ひざを軽く曲げて体重も左に乗せながら股関節を曲げることで右足の太もも裏を伸ばします

※足を変えて反対も同様に行う

9、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右足を前に大きく開いて、左膝を床について後ろに引きます
- ②膝に両手を置き、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

ポイント

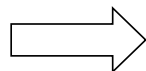
- ・立て膝の足は床からまっすぐに立てる
- ・腰を反らさないように腰を前に押す

注意

- ・出来る範囲で前後に大きく開脚する

10、大腿内側

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

11、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

首を右横に倒しす
※反対も同様に行う

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

ポイント

・肩が引き上がらないように