

臥位で行うストレッチ体操

- バスタオルやマットの上で行いましょう
- 声を出して数を数えながら行いましょう！

1、背伸び



腕、足を伸ばしながら背伸び

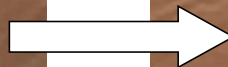
ポイント

- \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

- ・腰を床に押し付けるように

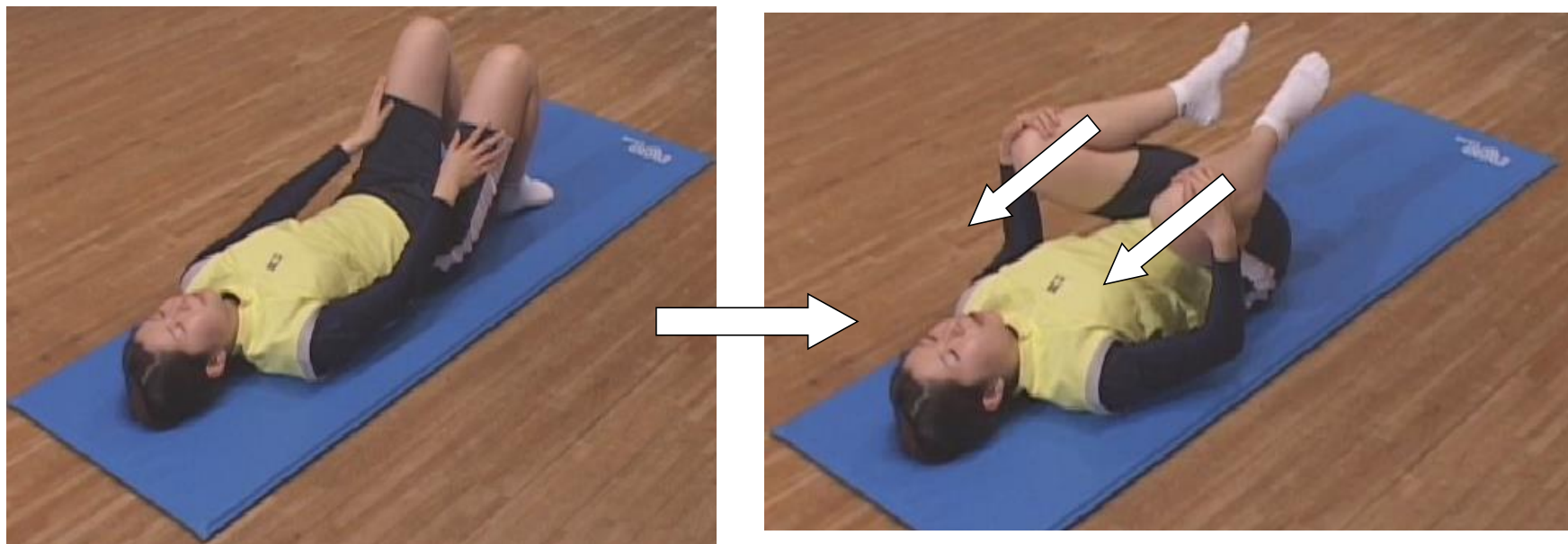
2、殿部



脇の下方方向に膝をひきつける
※足を変えて反対も同様に行う

注意
・股関節に痛みや違和感がある場合は中止しましょう

3、腰、殿部



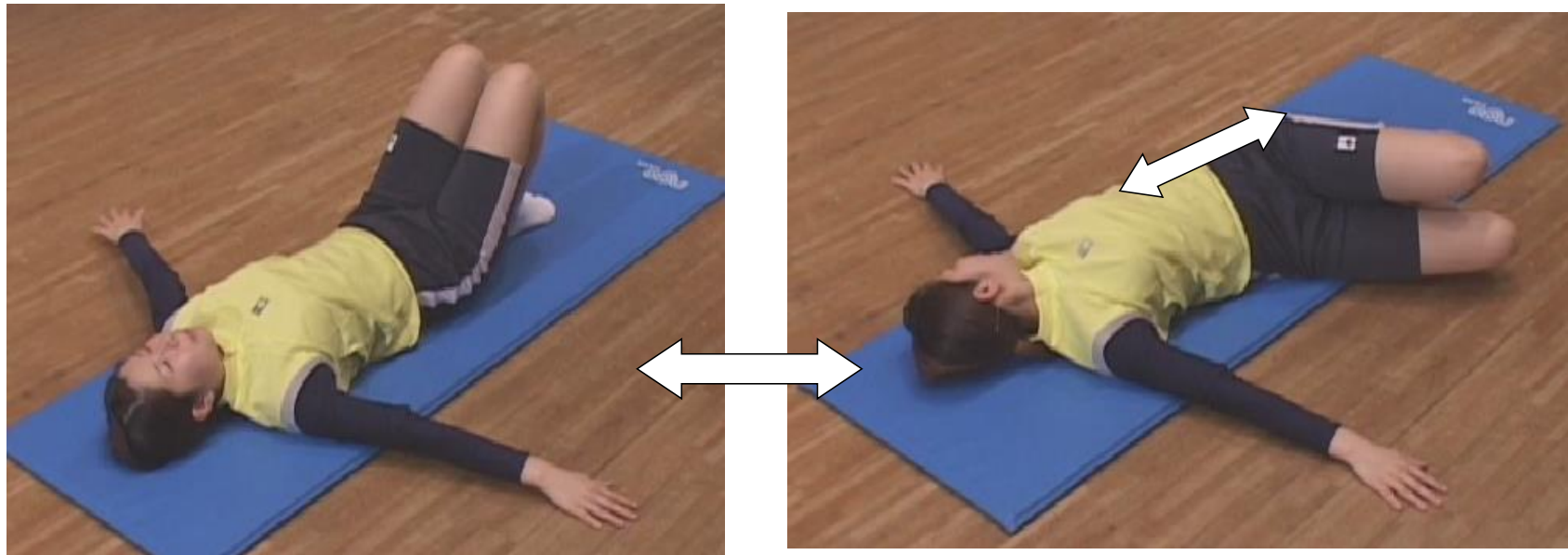
脇の下方方向に膝をひきつける

注意

・股関節に痛みや違和感がある場合は中止しましょう

4、腰ひねり

目的：腰をひねり柔らかくすることで、腰痛予防・改善に役立つ



- ①仰向けになり、両膝をそろえて立てる
 - ②右側から交互に両膝をたおして腰を捻る
- ※反対も同様に行う 4回繰り返す

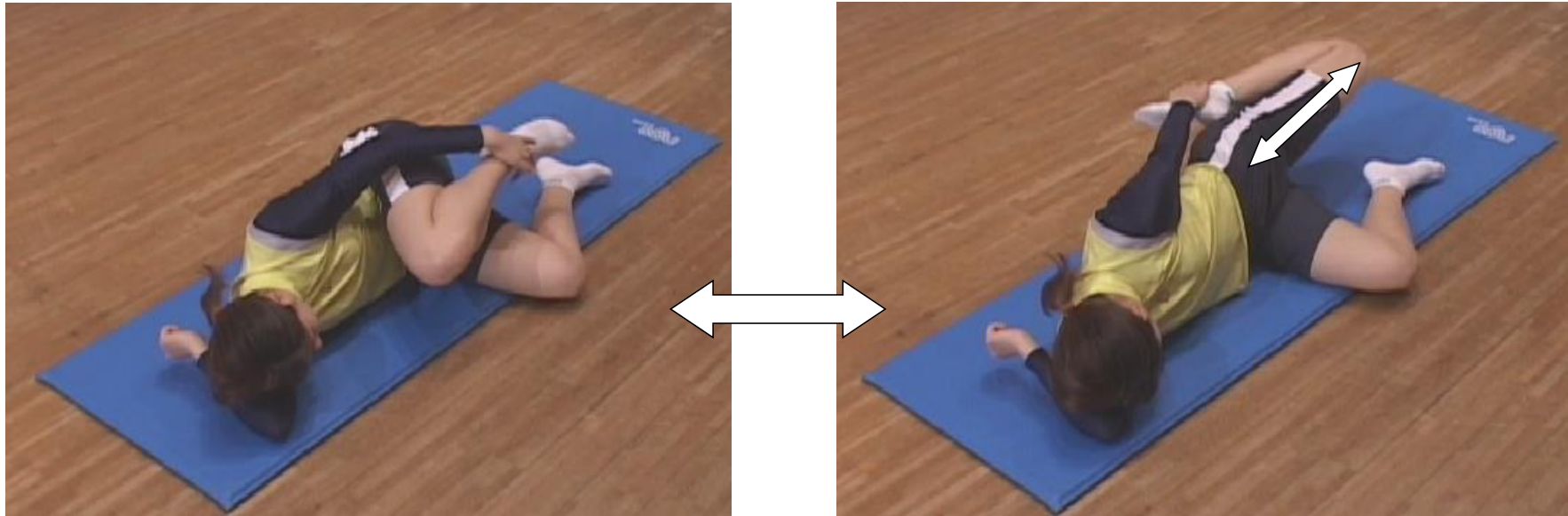
ポイント

- ・ひねる動作で、肩が浮かないように上半身はできるだけ動かさない

注意

- ・腰に痛みがある場合は、中止しましょう

5、大腿前部



下側の足を胸に近づけ身体を丸くする
※足を変えて反対も同様に行う

ポイント

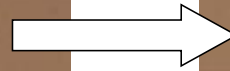
- ・足首を持てる方は足首を持ち膝を曲げる。
おへそをのぞき込むことで腰が反らないように

注意

- ・膝が曲がらない方はタオルなど補助的に使用し出来る
ところまでで行いましょう

6、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



太ももの内側を伸ばします

ポイント

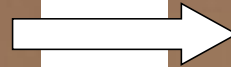
- ・顔は下を向かないようにする
- ・腰をそらさないようにする
- ・背中を丸めないように

注意

- ・脚は無理なく出来る範囲で開く

7、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



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

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

8、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



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

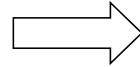
ポイント

- ・下を向かないようにする
- ・腕を斜め上に伸ばす

注意

- ・膝を曲げると痛い場合は開脚で行う

9、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

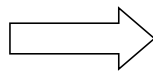


- ①右腕を胸の前に伸ばす
 - ②左腕で右腕の肘をかかえて胸の方へひきつける
- ※腕を変えて反対も行う

ポイント
・伸ばす側の肩をすくめない
でリラックス

10、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

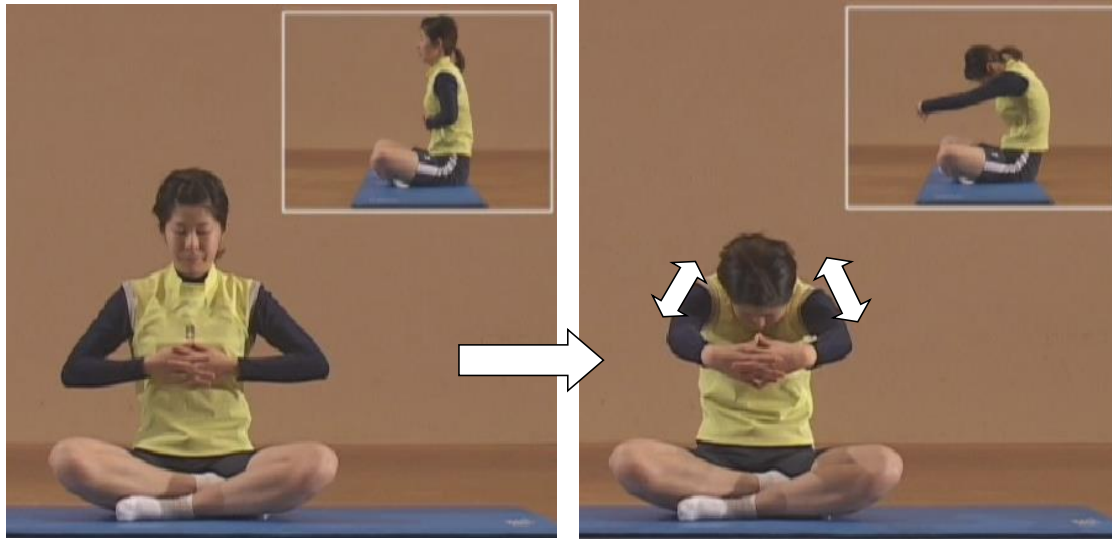


前側から片手で肘をゆっくり立てて行う

ポイント
・下を向かない

11、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

・おへそをみながら手を組み手と背中を遠ざけあうように腕だけ前に伸ばしていく

12、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。

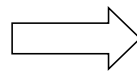


両腕を広げて胸を開く

ポイント

・肩甲骨を背中の中央に引き寄せるように（タテに1本筋ができるように）胸を開く

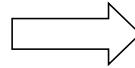
13、手首 目的：腕の筋肉が伸ばされ腕の張り、腱鞘炎の予防につながります



- 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

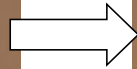
※反対の手も同様に行います

14、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



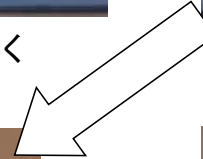
あごを上上げる



あごを引いて下を向いく



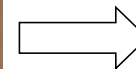
首を右横に倒しす
※反対も同様に行う



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