

ストレッチ体操



ストレッチのポイント

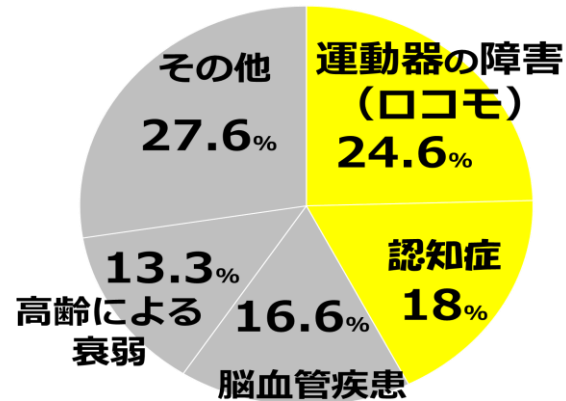
- ① 意識して行う
- ② 息を止めない
- ③ 反動をつけない
- ④ 無理はしない

正しい椅子の座り方



- ・座面の真ん中に座る
- ・両足が床につき、安定しているかを確認する

要支援・要介護になった原因



※平成28年厚生労働省国民生活基礎調査より

<ゆっくり1~15を数えながら行いましょう>

| | 背伸び | 1.体側 | 2.肩甲骨まわり | 3.胸まわり |
|-------|---|--|--|---|
| 伸ばす部位 | | | | |
| 動き | ・手を組み、真上に気持ちよく背伸びをする | ・手首を持ちななめ上にひきあげ、ゆっくりと傾ける | ・大きなボールを抱えるように手を前で組む ・肘・背中・腰を緩め、肩甲骨を広げる | ・背もたれを手で持ち胸をのぼす ・視線は斜め上を見る |
| 効果 | 姿勢の改善 | 腰痛予防・改善 肩こり予防・改善 | 肩こり予防 | 肩こり予防 姿勢改善 |
| | 4.腰まわり | 5.お尻まわり | 6.足の裏側全体 | 7.太ももの内側 |
| 伸ばす部位 | | | | |
| 動き | ・右手で背もたれを持ち左手は太ももの外にあてる ・腰をひねり、斜め後ろをむく ※手は持ちやすいところを持つ | ・前のほうに座り背もたれに背中をつけ、ひざを抱え体に引き寄せる ・姿勢はリラックスする | ・前の方に座り、足を前に出し、つま先は天井を向ける ・背すじを伸ばし足の付け根からお辞儀をするよう体を倒す | ・両足を広げ、両手を膝の内側におく ・外側に押し広げながら、体を前に倒す |
| 効果 | 腰痛予防・改善 姿勢改善 | 腰痛予防 歩幅が広がる | 歩幅を広げる 下半身の安定 | 歩幅を広げる 姿勢の改善 |
| | 8.ふくらはぎ | 足首まわり | 首回し | 深呼吸 |
| 伸ばす部位 | | | | |
| 動き | ・椅子の背もたれをもち足を1歩後ろに引く ・前脚に重心をかけ、後ろのかかとが浮かないように足幅を調整する | ・右足のつま先を床につけ足首を回す ・できる方は足を組み足先を持ち回す | ・後ろには浅く回し、前は気持ちのいいところでゆっくりと回す | ・気持ちよく呼吸を整える |
| 効果 | 足の引きつりを予防 下半身の安定 | 血行促進 下半身の安定 | 肩こり予防 | |

毎日の生活の中で
運動を自分のペースで
取り組んでいきましょう



ストレッチを
コツコツ続けていくと
こんな効果が！

- 体が動かしやすくなる
- 姿勢の改善
- 血行がよくなる
- ケガの予防
- 疲労回復