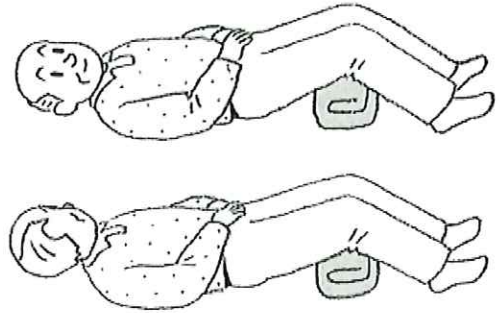


1. 「起き上がる前の朝ストレッチ」

それぞれ5回ずつ程度から始めましょう。

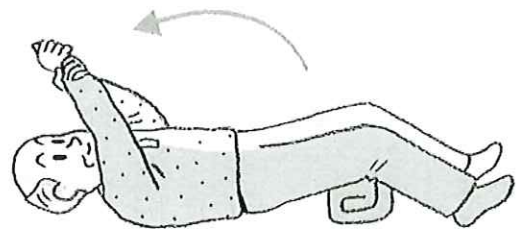
①首のストレッチ

肩を浮かせないようにして、
頭を左右に動かし、ゆっくりと伸ばす。
めまいが出やすい方は行わないように！



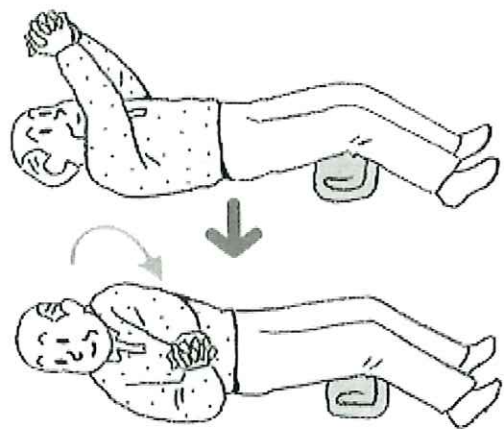
②肩と肘のストレッチ 1

手を組み、肘を伸ばして、腕が上がる
ところまで頭のほうに上げていく。



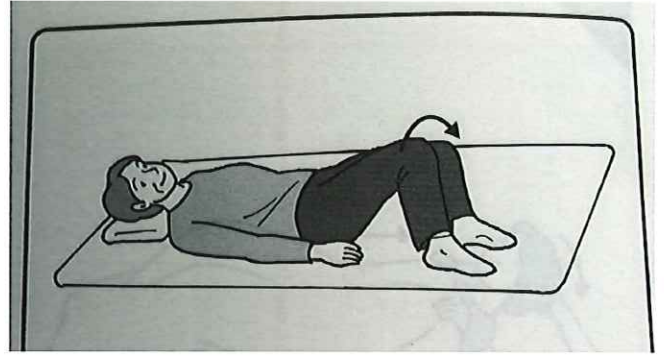
③肩と肘のストレッチ 2

組んだ手を真上に上げて、そのまま
ゆっくりと横に倒す。
左右それぞれ、ゆっくりと行う。
最初は小さく、徐々に倒す角度を
大きくしていく。



④股関節のストレッチ

両ひざを曲げて、ゆっくりと左右に倒します。痛くなければ、倒す幅を少しずつ広げていきましょう。



⑤腰のストレッチ

④の続きです。両肩が布団やベッドから離れないようにしながら、ひざを深く倒して、横っ腹をゆっくり伸ばしていきます。

⑥足関節のストレッチ

足首をゆっくりと上げる・下ろす動作を繰り返す。
その後、足首を回していく。

⑦足の指のストレッチ

足の指を閉じたり、開いたりを繰り返す。



<参考文献>

- ・介護 「寝たままできるリハビリテーション・運動」
- ・(株) QOL サービス 「きるついで運動」冊子

http://kaigol.com/riha_kousyuku2.html

2022.06.22_四季の里 リハビリ科

2. 「肩こり軽減ストレッチ」

①首のストレッチ 3方向



両手をアゴの下にそえ、アゴを押し上げる。限界まで押し上げたら、その姿勢を保つ。



片手で逆側の側頭部を押さえ、下方に押し付ける。首は真横に曲げる。限界まで押ししたら、その姿勢を保つ。

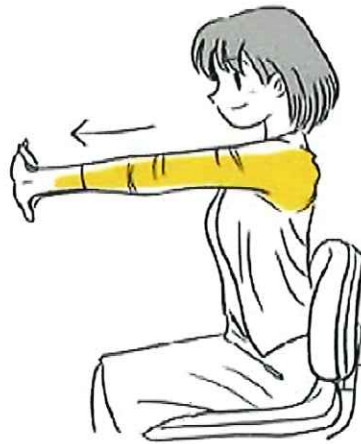


両手を後頭部で組んで、アゴ・後頭部を下に引く。限界まで引いたら、その姿勢を保つ。

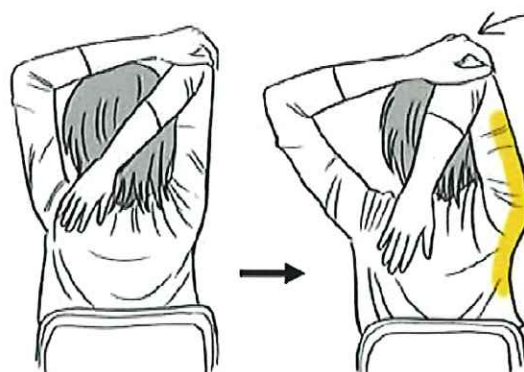
②肩甲骨のストレッチ 3種類



肩周辺・胸部:
肩を後ろに引く



前腕・肩周辺・背中:
胸を引っ込めるようにする



肩周辺・体側: 体を傾けない

<参考文献>

・武田薬品工業 「タケダ健康サイト 肩こり」

<http://takeda-kenko.jp/navi/navi.php?key=katakori&navi=text>

・「座ったまま簡単ストレッチ」 http://e-doc.xii.jp/wp-content/uploads/dasblog/stretch_vdt.pdf