元気に過ごそう!!　簡単ストレッチ

医療法人昭仁会　介護老人保健施設　四季の里　（埼玉県新座市）　リハビリテーション科係長　中村　渉、中野　真希（モデル：湯藤　絢子）

新型コロナウイルス感染症の影響はいまだ続いており、外出自粛の風潮の中で体を動かす機会が減り、運動不足やストレスの蓄積のために日々もやもやした日常生活を送っている方が多いと思います。運動不足は、体の柔軟性の低下にもつながり、体に痛みや重だるさが出やすくなり、仕事や家事等に影響が出ることがあるかもしれません。

そこで前号に続いて手軽な運動について、今回はご自宅でも取り入れやすい簡単なストレッチをご紹介します。

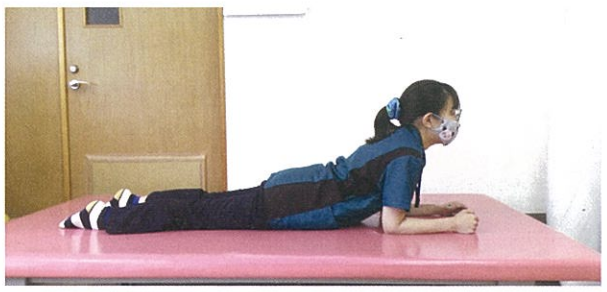
心身ともに元気に過ごせるよう、気になるものからチャレンジしてみましょう！

1背骨・腰・股関節のストレッチ

この運動で股関節の前面が伸ばされ、骨盤が前傾し、背骨も伸びる方向に動き、姿勢が良くなります。

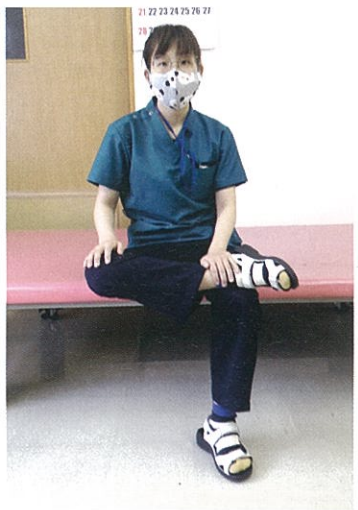
①うつ伏せになり、両手を床につく

②そのまま肘を伸ばし上体を起こしながら反っていく
- そのまま１分程度姿勢を保つ
- 休憩をはさみ、同じ動きを２回繰り返す

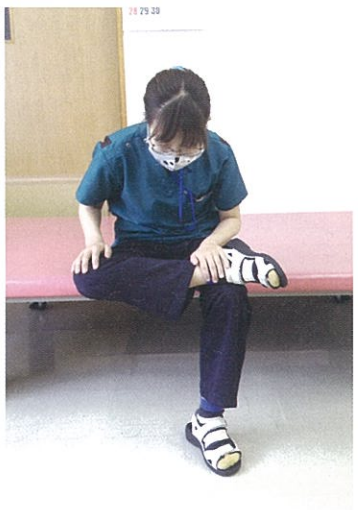


③ ②の写真がつらい方は、手から肘までを床につけたまま、上体を起こしてみましょう

2お尻と股関節のストレッチ



①椅子に座って写真のように足を組む

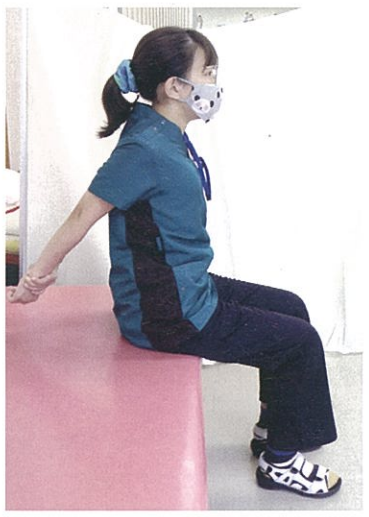


②手を膝と足首に置き、そのまま上体を前に倒していく
- そのまま 10 秒保つ
- これらを３～５回繰り返す
- 足を組み替え、反対のお尻も伸ばしていく
- 上体を倒すのがつらい方は、足を組んだままの姿勢を 10 秒保ってみましょう

3肩回りと胸のストレッチ１

胸が開くことで、背骨が伸びて姿勢が良くなり、首・肩・腰への負担が軽減されます。肩甲骨の動きも引き出され、腕の動く範囲が広がります。

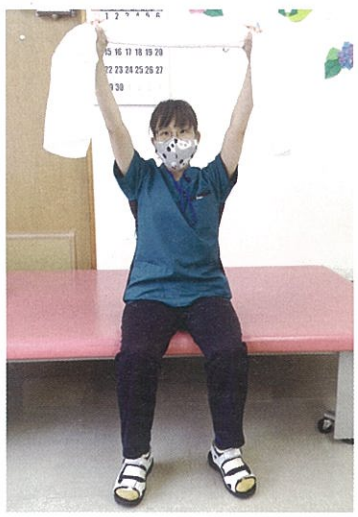
①両手を背中の後ろ（腰のあたり）で組む

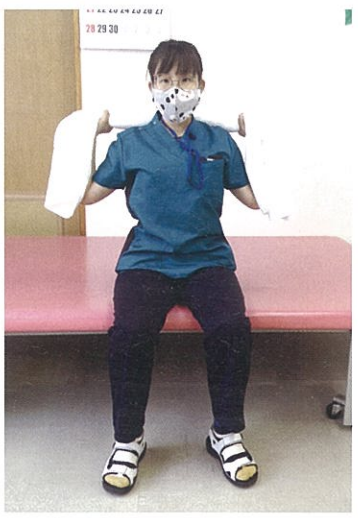


②肘を伸ばしたまま、両手を背中から離していく
- そのまま 10 秒保つ
- これらを３～５回繰り返す

4肩回りと胸のストレッチ２

①タオル（スポーツタオルやバスタオル等）をしっかりと張るように両手で持つ
※肩幅より少し広めで持ちましょう





②その状態のまま上に持ち上げ、首の後ろまで持っていく
- そのまま 10 秒保つ
- これらを３～５回繰り返す

5足首（アキレス腱）のストレッチ

アキレス腱の柔軟性があると、歩く時につま先に体重が移動しやすくなり、歩行姿勢も改善されます。立ち上がる時も立ち上がりやすくなります。立っている姿勢も良くなり、腰への負担も軽減されます。

①テーブルの端もしくは椅子の背に手をつき、右足を後ろに下げて、右膝を伸ばす
※この時、踵は床にしっかりとつけるのがポイント
②そのまま 10 秒保つ
- これらを３～５回繰り返す
- 反対の足も同様に行う

- よりアキレス腱をしっかり伸ばしたい場合は、肘を曲げ、体を前に倒してみましょう

◎◎◎◎◎◎◎◎◎　ストレッチを行う上での注意点！　◎◎◎◎◎◎◎◎◎

- ●まずは気になったものから行い、慣れてきたらストレッチの種類を増やしていきましょう。
- ●まずは少ない回数から始め、慣れてきたら少しずつ回数を増やしていきましょう。
- ●痛みのない範囲の角度から始めてみましょう。
  最初から大きく動かそうとすると、痛みの原因となります。
- ●強い痛みや違和感が出た場合は、途中でも中止しましょう。