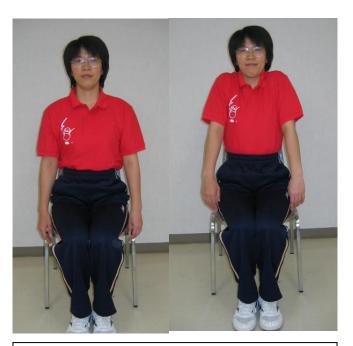
ストレッチング (座位編)

●ストレッチを行う際の注意点

- ・ 実施する際は痛みのない範囲で行いましょう。
- ストレッチする時間はひとつにつき20秒~30秒程度の時間をかけて行いましょう。
- ストレッチ中は息を止めないようにしましょう。
- ストレッチ中、痺れや気分不良等が認める場合には中止しましょう。
- ・ 正しい行い方は、スタッフに気軽にお尋ねください。



①肩の上げ下げ

【運動方法】

背筋を伸ばしイスに座ります。 ゆっくりと両肩を引き上げます。 力を抜き両肩を下げます。

《注意事項》

肩を挙げる際は背中を丸めて肩を前 に出さないようにしましょう。



②肩~背中

【運動方法】

一方の腕を伸ばし胸の前へ、 反対の手で伸ばした腕の肘を 軽く押さえます。

両側とも行います。



③背伸び・わき腹

【運動方法】

両手を組みゆっくりと腕を挙げ真上に伸びましょう。

次に挙げた両手を真横にゆっくりと倒します。

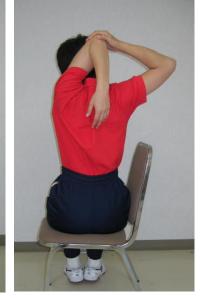
4) 胸~肩

【運動方法】

背筋を伸ばし、後ろで手を組 みます。

肩を後ろに上げながら胸を 張りましょう。





⑤背中~わき腹

【運動方法】

一方の腕の肘を曲げたまま腕を耳の横まで上げる。次にもう一方の手で上げた腕の肘にあて軽く引きましょう。



⑥体を前に倒す【運動方法】

イスにまっすぐ座り、息を吐きながら ゆっくりと体を前に倒していきます。



7体をひねる

【運動方法】

ゆっくりと腰から上半身をひねります。 元に戻し、反対側も同様に行います。

《注意事項》

上半身をひねる時、背中を丸めないようにしましょう。



8足を抱える

【運動方法】

イスに座り、片方の膝を両手で抱えます。そのままゆっくりと膝を持ち上げ胸に近づけます。



⑨ふくらはぎ・太ももの後ろ 【運動方法】

イスに座り片足を伸ばします。 両手で伸ばした足のつま先をさわる ように上体を前に倒します。



⑩太ももの前

【運動方法】

イスに対して横に座り、片方の足がイスの横から出るくらいの位置に座ります。

横から出した足の膝を曲げ、手で足をつかみ軽く上へ引き上げます。



①アキレス腱

【運動方法】

足を前後に開き、両方の足のかかとが床から離れないようにします。次に前の足の膝をゆっくりと曲げていきましょう。



12背中

【運動方法】

イスの背もたれを両手で持ち、ゆっくりと体を前へ倒していきましょう。



③太ももの内側

【運動方法】

両足をなるべく大きく横に開き、両膝に手をおきます。 ゆっくりと両手で膝を外側へ開きます。

次に足を伸ばした状態で少し体をひねり肩を入れます。



14お尻を伸ばす 【運動方法】

イスに座り右足のくるぶしあ たりを左膝の上に乗せ足を 組みます。

背筋を伸ばし上体をゆっくり と前に倒していきます。



15手~肘を伸ばす

【運動方法】

イスに座り背筋を伸ばす。

一方の手のひらを上にむけ肘をのばし腕 を前方に上げます。反対側の手で指をつ かみゆっくりと伸ばします。



16首の運動

【運動方法】

イスに背筋を伸ばしてすわり、首を前後左右にゆっくりと曲げましょう。