



お達人ストレッチ エクササイズ

stretch exercise



椅子編

高齢福祉課・健康づくり課で紹介している「**介護予防のためのストレッチエクササイズ**」です。

ストレッチをして、健康的な生活を送りましょう！！

注意
点

- ① 息を止めないで、自然に呼吸しながらやりましょう。
- ② 痛いことや怖いことは、無理しなくていいです。
- ③ 各項目1回につき**10**秒伸ばし、出来れば**2~3**セット行いましょう。
- ④ 余裕のある方は4ページ下部にチャレンジしてみましょう。

① 首の後ろ

頭の後ろで手を組み、頭を前に倒します。

※ 背中を丸めないように注意します。

② 首の横

頭を横や斜めに倒します。

※ 上半身が横に倒れないように注意します。

③ 首の前

親指で顎を上げ、頭を後ろに倒します。

※ 口を閉じて行います。

④ 肩（背伸び）

頭の上で手を組み、上に伸びます。

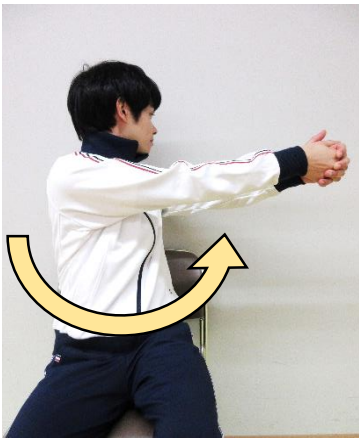
※ 手の平は上向きでも下向きでも良いです。

⑤ 肩（背伸び）

背伸びをしたまま、体を横に倒します。

⑥ 左右の肩甲骨を開く

手を体の前で組み、背中を丸めながら、前につき出します。



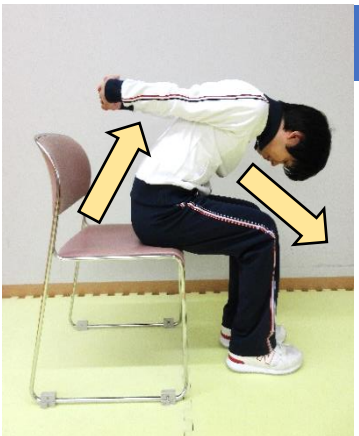
⑦ からだの横と腰

後ろを向くように
体を横にひねります。



⑧ 胸

手を腰の後ろに組み、
胸を開きます。



⑨ 背中

後ろで手を組み、
体を前に倒します。

※ 頭が下がり
過ぎないように
注意します。



⑩ 肩

肘の辺りを
抱えこむように
保持し、外側へ
引っ張ります。

※ あまり強くすると
肩を痛めます。



⑪ 肩・腕

肘を後ろへ
引っぺります。



⑫ 胸

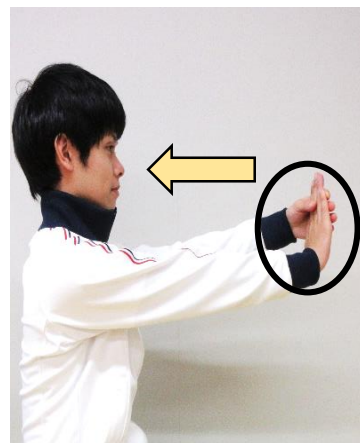
頭の後ろで
両手を組み、
肘を開きます。



⑬ 背中

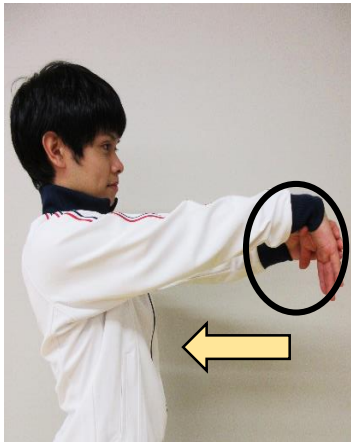
頭の後ろで手を組み、
体を丸め両肘を膝に
近づけます。

※ ゆっくり体を
戻します。



⑭ 指 I

手の甲を
体に向けて、
指を手前に
引きます。



⑮ 指Ⅱ

手の平を
体に向けて、
手の甲を手前に
引きます。



⑯ 太ももの後ろ

つま先を触るように
体を前に倒します。
※ 椅子から落ちない
ように注意します。



⑰ 太ももの後ろ

片方の手で
反対側のつま先を
さわるように体を
前に倒します。



⑱ 股関節

膝を抱え、
近づけた足を
外側に倒します。



⑲ 腰・からだの横

組んだ足の方へ
体をひねります。



⑳ アキレス腱・足首

つま先を上
向けます。

㉑ アキレス腱・
太ももの後ろ

つま先に手を
近づけます。



㉒ 足首

足首を回します。
※ 股関節を
回さない様に
注意しましょう。

運動によって獲得した効果は、中止すると消失してしまいます。
目標を立て、少しずつ・コツコツと取り組んでみましょう！



②③ 足の指の運動 足でグー・チョキ・パー



★タオルギャザー



タオルを足の指で
手繰り寄せます

更に余裕のある方はこちらにもチャレンジ！

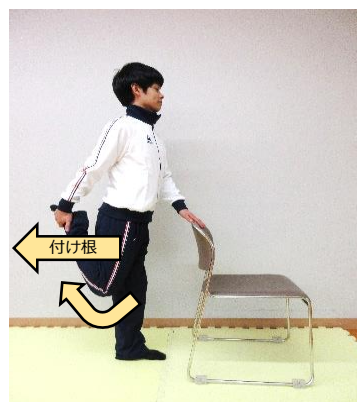
★ 足の付け根

- 横向きで、椅子に半分座ります。
 - 片方の足を後ろに伸ばし、足の付け根を伸ばします。
- ※ 椅子から落ちないように注意します。



★ 太ももの前

片足立ちで上げた方の膝を曲げ、太ももの前を伸ばします。
※ 何かに掴まりながら行います。



運動前後のストレッチだけでなく、筋力トレーニング、ウォーキング、スポーツなど様々な種目と組み合わせることで、介護予防にだけでなく、認知症の予防やストレスの軽減などにも良い影響を及ぼします。このような運動を継続して、健康的な生活を送りましょう！！

