# 高齢者向け腰掛座位での ストレッチング

公益社団法人 大阪府柔道整復師会 附属 オージェイ整骨院 作成

## ストレッチの原則

- ①リラックスした状態で行う。
- ② 反動をつけない。
- ③ 目的とする筋肉を意識する。
- 4 呼吸を止めない。
- ⑤ 心地よいくらいに伸ばす。
- 6 筋・関節が温まった状態で行う。

時間を見つけてこまめに行って下さいね!!

### ふともも前面のストレッチ

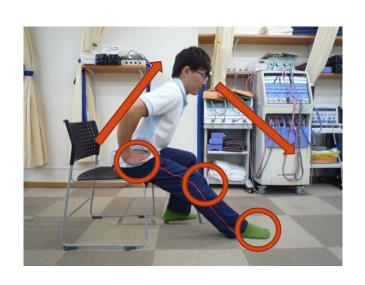




- ①椅子の右端に身体の中心を 置いて座る。
- ②右手で右の足関節(足首付近)を持つ。
- ③膝(ひざ)を曲げ、曲げた膝を後ろに引いてふとももの前を伸ばしていく。

- ※膝が痛い時は曲げる角度を緩(ゆる)める。
- ※手で足関節を持ちにくい時は、足関節に タオルを掛けると行いやすい。
- ※上半身は真直ぐして目線を下げない。
- ※呼吸は止めないでゆっくりと。
- ※左も行う。

## ふともも後面のストレッチ



- ①椅子の中央から少し前に座る。
- ②両手を腰に当て、右足を伸ばし 足の裏を床につける。
- ③お尻を後に突き出すようにして 上半身を前に倒していく。

- ※伸ばした足の膝(ひざ)は少し 曲がっても良い。
- ※背中は曲げないで真直ぐ伸ばす。
- ※目線は下げないで斜め前を見る。
- ※呼吸は止めないでゆっくりと。
- ※左も行う。

### ふくらはぎのストレッチ



- ①椅子の中央から少し前に座る。
- ②右足を前に伸ばしかかとを床に つけて、つま先を手前に向ける。
- ③膝(ひざ)は曲げないで伸ばす。
- ④両手は軽く膝の上に置き、膝が 曲がらないように押さえる。

- ※つま先が向う側に倒れていると ふくらはぎは充分に伸びない。
- ※膝が痛い人は余り強く上から 押さえない。
- ※呼吸は止めないでゆっくりと。
- ※痛みを我慢してまで伸ばさない。
- ※左も行う。

### ふともも内側面のストレッチ



- ①椅子に浅く座る。
- ②両足を大きく開き、両手を両足 の上に置く。
- ③右の手のひらで右の膝(ひざ) を外側に押して股関節(こかん せつ)を開いて内側の筋肉を ストレッチする。

- ※両足は出来るだけ大きく開く。
- ※右手の肘(ひじ)は真直ぐに 伸ばす。
- ※右の肩を下に押すように下げる。
- ※呼吸は止めないでゆっくりと。
- ※左も行う。

## お尻の筋肉のストレッチ



- ①右足を曲げて左足に掛ける。
- ②両手で右の膝(ひざ)を抱える。
- ③抱えた膝を上に少し持ち上げ、 左側に少し倒すように力を入れる。
- ④③の後、背中を真直ぐにして胸を 張って骨盤(こつばん)を立てる ようにする。

### 注意点

- ※膝を倒す角度が緩(ゆる)いと余り伸びない。
- ※膝が痛い時は曲げる角度を緩める。
- ※腰が痛い時は骨盤を立てなくても よい。

#### ※左も行う

### 股関節(こかんせつ)の前のストレッチ



- ①椅子の右端に身体の中心を置いて 座る。
- ②右足を出来るだけ後ろに引く。
- ③膝(ひざ)を曲げないで伸ばし 気味にする。
- ④骨盤(こつばん)を前に突き出す ようにする。
- ⑤上半身は後に倒す。

- ※骨盤を前に突き出す時、腰を反らし 過ぎないようにする。
- ※上半身は少しだけ後に倒す。
- ※つま先を伸ばすとより効果がある。
- ※左も行う

### 首周りのストレッチ





- ①両手を胸で交差させ指先を鎖骨(さこつ)に 当てる。
- ②あごを突き出し首の前を伸ばす。
- 注意点
- ※首を後に倒すと首を痛める可能性があるので あごを上に突き出すようにする。
- ①両手を胸で交差させ指先を鎖骨に当てる。
- ②顔を右の方向に向けていく。
- 注意点
- ※目線を下に下げないで出来るだけ後ろを見る。
- ※左も行う。









- ①頭の後で手を組み両肘(ひじ)を寄せる。
- ②頭の重みだけでうつむく。
- 注意点
- ※肘が開いていると伸びが弱くなる。
- ※強く押すと首を痛める可能性があるので注意。

### 肩周りのストレッチ





- ①身体の前で両手で両肘(ひじ)を持つ。
- ②持った手を右方向に引っ張る。

- ※右方向に引っ張った時顔は反対方向を向く。
- ※身体が回旋しないように注意する。
- ※左も行う。

- ①頭の後で両手を組む。
- ②右肘を滑らすように下に下げていく。
- 注意点
- ※肩が痛い時は無理をしない。
- ※身体が下げた肘の方向に倒れないように。
- ※頭があまり前に倒れないように注意。
- ※反対側も行う。





## 背中と胸のストレッチ



①身体の前で手を組み、手のひらを返して 前方向に押していき背中を丸くさせなが ら伸ばしていく。

#### 注意点

- ※肘(ひじ)は伸ばし切らないで軽く曲げて、背中を横に開いていくような感じで伸ばす。
- ※呼吸は吐きながら行い戻すときに吸う。



- ①背中の後で手を組む。
- ②組んだ手を少しづつ上に上げていく。

- ※あごを突き出すと腰が反るので突き出し 過ぎないように注意。
- ※手を上げすぎると肩を痛める事があるので 注意。

# 腕の前と後のストレッチ









- ①右手を前に真直ぐ伸ばす。
- ②反対側の手で小指側から人差し指までを持ち 手のひらを向う側に反らす。

注意点

- ※肘は曲げないで伸ばす。
- B×左も行う。
  - ①A①の状態から手首を返して手のひらを下に向ける。
  - ②反対側の手で親指側から指を持ち手前に引く。

注意点

- ※肘は曲げないで伸ばす。
- ※左も行う。

①右手の肘(ひじ)を曲げて 反対側の手で右肘を持ち後に 押す。

- ※肩が痛い時は曲げる角度を緩(ゆる)める。
- ※押す方向は必ず後方向。
- ※左も行う。



