

下半身の運動(寝ころんだ状態)

ストレッチ編



足をクロスする



膝をまげる



- ・お尻が浮かないように。
- ・クロスする方の腕は横に広げて
- ・上半身は仰向けのまま



- ・反り腰にならないように
- ・膝はできるだけ地面に近づけて
- ※人工股関節の方はしないでください!

より効果的にするためのワンポイント

今までと違う生活習慣になり、生活リズムが崩れた方もいると思います。しかし、決まった時間に決まったこと(食事の時間や運動)をする。これは体にとって非常に大切なこととなります。健康な体づくりのためにもぜひ試してみてください!



注意点

- ・必ず息は止めずに呼吸をしながら
- ・ゆっくり5秒かけて伸ばす
- ・痛みを感じたらやめる
- ・無理に伸ばさない



トレーニング編



- 方法：①横向きに寝る
②股関節と膝を軽く曲げる
③上側の足をあげる
- ※足の間にまくらやクッションを挟むと負荷が軽減されます。
※体はまっすぐに!



- 方法：①横向きに寝る
②足をまっすぐ伸ばす
③上側の足をあげる
- ※上半身が曲がったり股関節が曲がっていないか気にしながら(疲れてきたときは特に)!



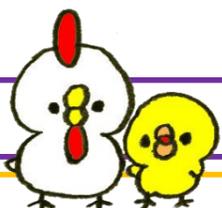
- 方法：①横向きに寝る
②下側の足をあげる
- ※無理に上げようとして上半身が浮いたり背中が曲がらないように注意しま

TVを見ているとき・お昼寝する前・ダラダラとしているときに試してください!
トレーニングの後は使ったところをしっかりとほぐしてあげてください。
お子さん・お孫さんがいる方は一緒に楽しんでやってみてはいかがでしょうか!



上半身の運動

2人で新聞棒体操



始める前に骨盤を動かします



手で骨盤を挟み
骨盤を起こしたり、倒したりします



【2人で受け渡し】 10回以上
横に並んで頭の上で受け渡し



【2人で受け渡し】
背中合わせに座ります



【2人で受け渡し】
5回以上できたら反対まわり



転倒に気を付けてください

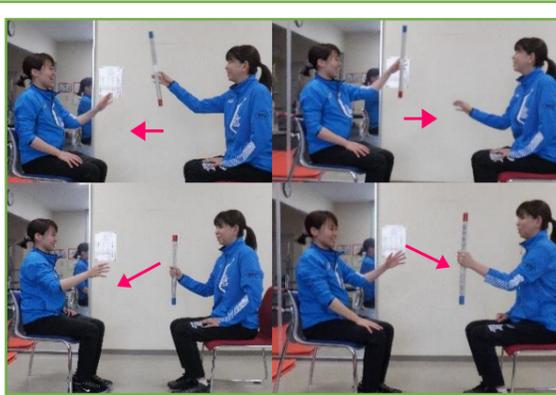
【2人で落としてキャッチ】 10回以上
1人が落とした棒をもう一人が受ける



【1本の棒を2人でキャッチ】 10回以上
棒は横向き、両手でキャッチ



【1本の棒を2人でキャッチ】 10回以上
棒は縦向き、右手、左手、交差



【2人で投げ輪キャッチ】
10回以上キャッチしたら交代



新聞棒で肩たたき

- ①気持ちよくなるまで
- ②やさしくたたいてね
- ③交代します





おうちで ストレッチ体操 3

「ストレッチ」

筋肉や腱をゆるやかに
引き伸ばす体操

★ 効果 ★

- ・ 関節の動きを楽にする
- ・ 筋肉の緊張を和らげる
- ・ 筋肉をほぐして疲れをとる

⚠ 注意点 ⚠

- ・ 姿勢に気をつけてゆっくりと
- ・ 反動やはずみをつけない
- ・ 呼吸をとめない
- ・ 無理に伸ばさない



脳血管障害 の方でもおこなえる『タオル』を使用したストレッチ体操 の一例を紹介します！

障害程度により、掴む動作が難しい場合は、
タオルで手首をしばるなどの工夫ができます。

※ 強く縛りすぎると、血管が圧迫されるので注意！



『首・肩』

- ① タオルを頭の後ろにまわす
- ② タオルをゆっくり下に引く

注意

強く引きすぎると、
頸椎が圧迫されるので注意

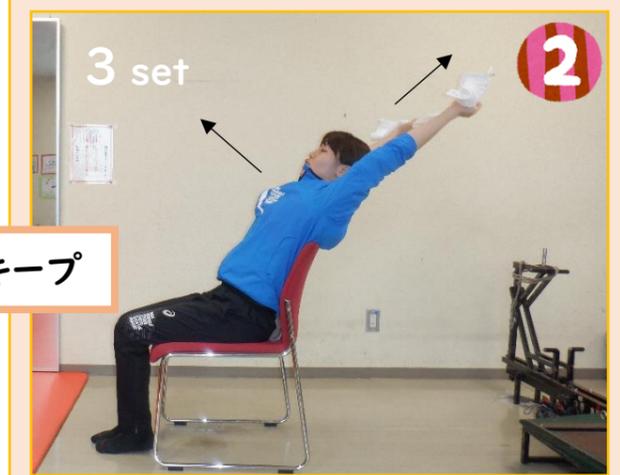


『胸・背中』

- ① タオルの両端を持ち、
腕を頭上に伸ばす
- ② 胸を張るように、後ろに反る

ポイント

気持ちのよい程度に伸ばしましょう



『腰・股関節・足』

- ① 片足開き、開いた足の裏に
タオルをかける
- ② 両手でタオルを引きながら、
上体を開いた足の方に倒す

重要!

引くと同時に身体も前に倒す



無理に伸ばしたり、反動やはずみをつけたり、呼吸を止めた状態でストレッチをおこなうと
筋肉は逆に緊張してしまい、ケガのもとになります。