

ストレッチ（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られ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。



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。



④胸～肩

【運動方法】

背筋を伸ばし、後ろで手を組み
みます。
肩を後ろに上げながら胸を
張りましょう。



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。



⑪アキレス腱

【運動方法】

足を前後に開き、両方の足のか
かた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。



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。



⑬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。