

柔軟性アップ!

# おうちで簡単ストレッチ

沼田市地域包括支援センター

**注意点**・息を止めないで、呼吸をしながら行いましょう  
・反動をつけず、ゆっくり気持ちよく伸ばしましょう  
・伸びている筋肉を意識し、自分に合った回数を無理せず行いましょう（左右同じように行う）

## ●椅子に座ってストレッチ

### 腕の上げと横曲げ



・両手を組んで頭の上に持っていき、真横に少し曲げ、身体の横を伸ばす。

### 背中伸ばし



・手を両ひざの上に置きおじぎをするようにゆっくり前に曲げる。

### 太ももの裏側伸ばし



・片足を前に一歩出し、体を前に倒す。太ももの裏をゆっくりと伸ばす。

### ふくらはぎ伸ばし



・膝を伸ばしかかとを付ける。  
・タオルを足裏にかけ、両側を持ち手前に引く。

## ●布団でストレッチ

### 足首のストレッチ



・布団の上などで、両足を伸ばす。  
・つま先を、しっかりと起こす。  
5秒止め次につま先をしっかりと伸ばす。

### 腰反り



・うつ伏せから腰を反るように起きる。  
(痛くない範囲で)

### 身体ひねり



・仰向けから片足を持ち上げ、腰を回しながらもう片方の足の上に重ねる。  
・手で膝を押さえ、腰をひねって伸ばす。