

# 簡単ストレッチ

～皆さんでやってみましょう！～

※注意：

肩や膝などに痛みがある方は痛みのない範囲でおこなってください。

また、運動内容や運動制限等について主治医から指示をもらっている場合にはその指示に従ってください。

各項目にある注意書きもよく読んで実施してください。

# 正しい姿勢で座りましょう

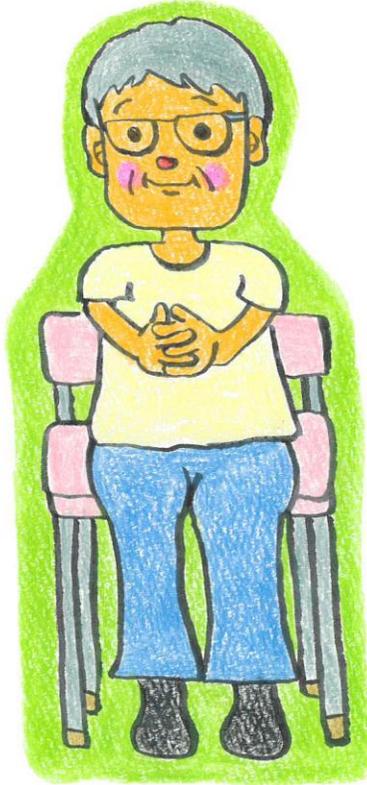
- 背もたれから背を離します。
- 少し浅めに座りましょう。
- 背筋は出来るだけ伸ばしましょう。
- 両足はしっかり地面につきましょう。



※腰や背中が痛い方は背もたれにもたれて、無理のない姿勢で準備をしましょう。

# 背筋を伸ばす運動(3~5回)

① 胸の前で手を組みましょう。



② 大きく息を吸い込みながら腕を上に向けていきましょう。  
(8~10秒かけて)



③ ゆっくりと息を吐きながら腕を下していきましょう。  
(8~10秒かけて)



# 体を左右に倒していく運動（左右3回ずつ）

① 両手をしっかり組んで上にあげましょう。



② 胸を伸ばし横に体を倒していきましょ（8～10秒かけて）。



# 体をねじる運動①(左右3回ずつ)

① 両手を胸の前で組みましょう。



② 息を大きく吐きながら体を左右にねじっていきましょう(8~10秒かけて)。



# 体をねじる運動②(左右3回ずつ)

① 体を伸ばし、大きく息を吸っていきましょう。



② 息を吐きながら大きく体をねじっていきましょう(8~10秒かけて)。

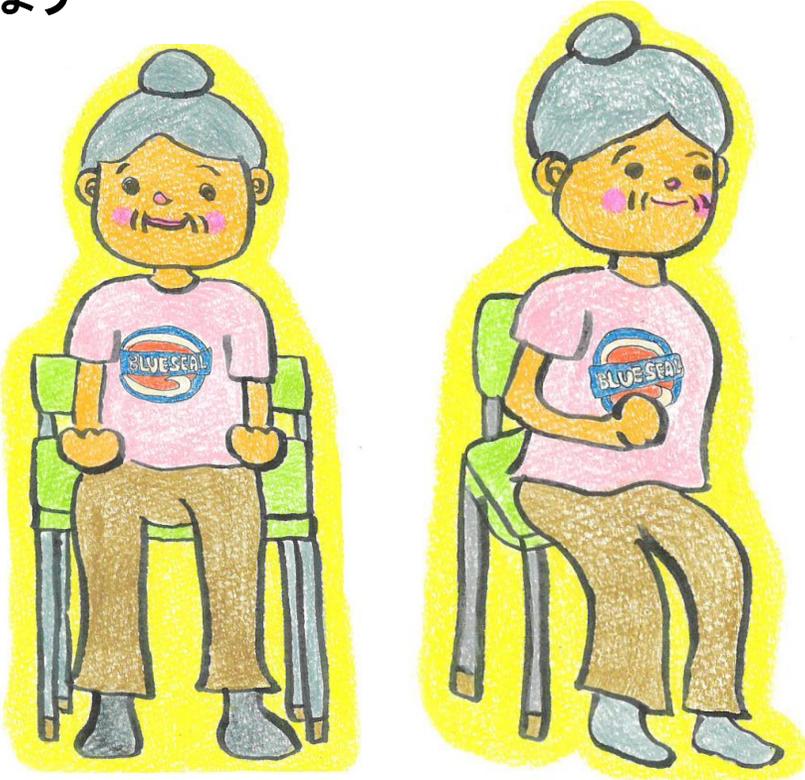
※この時、椅子のひじ掛けや背もたれをつかみながらしっかりと体をねじっていきます



# 胸のストレッチ(3~5回)

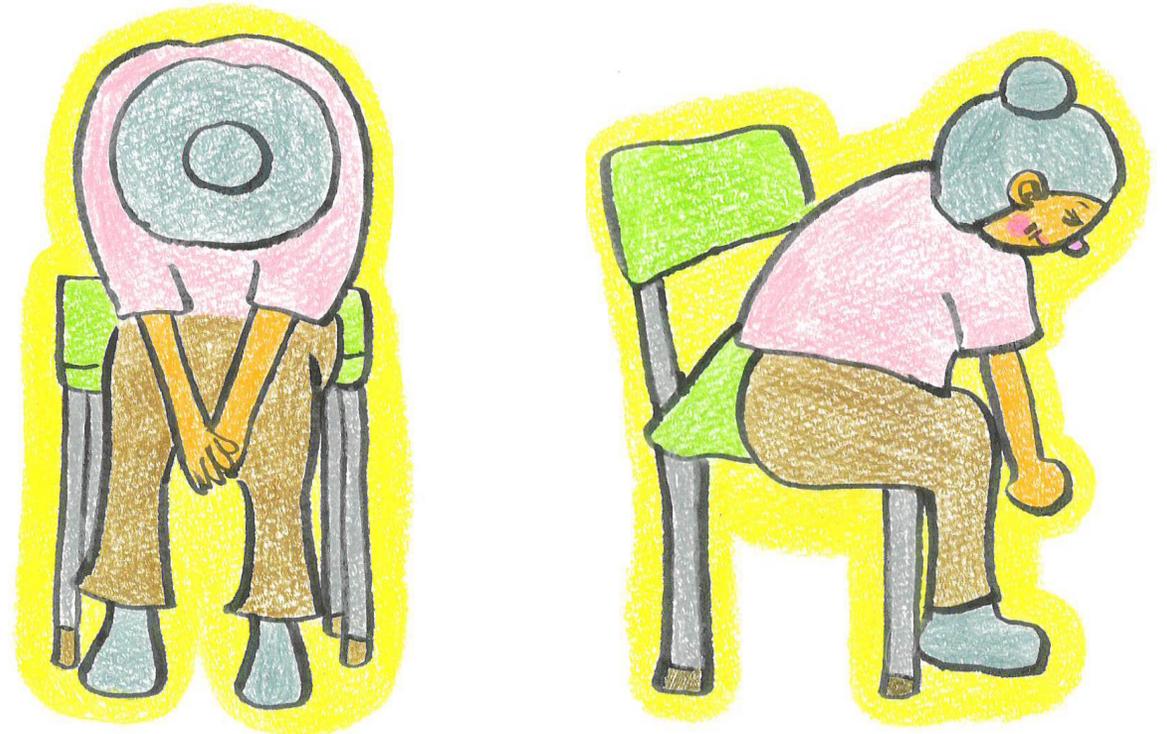
① 両肘を90度に曲げ、後ろに引いていきましょう(8~10秒かけて)。

※この時、大きく息を吸い込み、しっかりと胸を張りましょう



② 手を体の前で合わせ、前方に背中を丸めながら体を倒していきましょう(8~10秒かけて)。

※この時、しっかりと息を吐いていきましょう



# 股関節・おしりのストレッチ①左右3回ずつ

- ① 両膝を抱えお腹の方へ引き付けていきましょう(8~10秒かけて)。



足が持ち上がらない方は、  
背もたれにもたれながら無理の  
ない範囲で行ってみましょう

膝関節や  
股関節に人工の  
関節が入ってい  
る方は無理しな  
いようにしましょう。

# 股関節の運動(左右3回ずつ)

股関節に人工骨頭が入っている方は  
控えましょう！！

① 左右どちらかの足を組んでいきましょう。



② 組んだ足の膝をゆっくりと下へと押していきましょう(8~10秒かけて)。



# 足首・ふくらはぎの運動(10~20回)

① 膝を90度(もしくは少し前)にして座りましょう。

② つま先を上に向かって引き揚げていきましょう。

ポイント  
ゆっくりと数を数えながら  
行いましょう。  
※素早く回数だけこなさないように



この時、すねに  
グッと力が  
入っていれば  
OKです。

# 足の指グー・パー体操(8~10回)

① 膝を90度(もしくは少し前)にして座りましょう。



② つま先を軽く持ち上げ、足の指をグッと握ったり、指を振らくようにパーと大きく広げていきましょう。



ポイント  
すっきりと数を数えながら  
行いましょう。  
※素早く回数だけこなさない  
様に!

# お疲れさまでした！

キジムン君



ナーちゃん



キジムナー：  
沖縄に昔から伝わる木（ガ  
ジュマルの木）の精霊。

制作：  
のなみ訪問看護ステーション  
作業療法士：呉屋政佳