



# お達人ストレッチ エクササイズ



## 床

stretch exercise 編

高齢福祉課・健康づくり課で紹介している「**介護予防のためのストレッチエクササイズ**」です。

ストレッチをして、健康的な生活を送りましょう！！

### 注意点

- ① 息を止めないで、自然に呼吸しながらやりましょう。
- ② 痛いことや怖いことは、無理しなくていいです。
- ③ 各項目1回につき**10**秒伸ばし、出来れば**2~3**セット行いましょう。
- ④ 余裕のある方は4ページ下部にチャレンジしてみましょう。

### ① 首の後ろ

頭の後ろで手を組み、頭を前に倒します。

※ 背中を丸めないように注意します。

### ② 首の横

頭を横や斜めに倒します。

※ 上半身が横に倒れないように注意します。

### ③ 首の前

親指で顎を上げ、頭を後ろに倒します。

※ 口を閉じて行います。

### ④ 肩（背伸び）

頭の上で手を組み、上に伸びます。

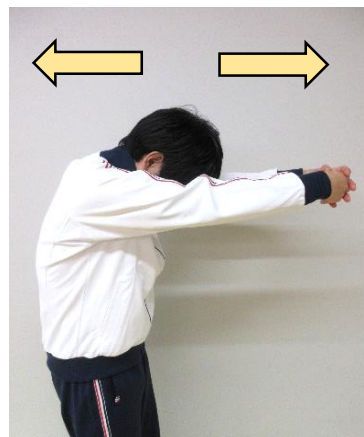
※ 手のひらは上向きでも下向きでも良いです。

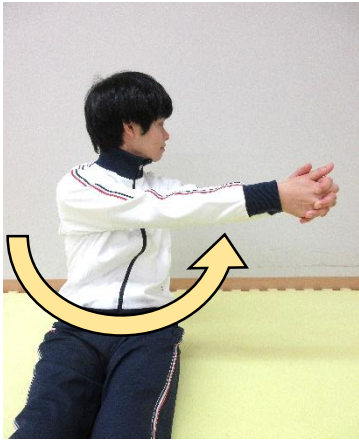
### ⑤ 肩（背伸び）

背伸びをしたまま、体を横に倒します。

### ⑥ 左右の肩甲骨を開く

手を体の前で組み、背中を丸めながら、前につき出します。





## ⑦ からだの横と腰

後ろを向くように体を横にひねります。



## ⑧ 胸

手を腰の後ろに組み、胸を開きます。



## ⑨ 背中

後ろで手を組み、体を前に倒します。

※ 頭が下がり過ぎないように注意します。



## ⑩ 肩

肘の辺りを抱えこむように保持し、外側へ引っ張ります。

※ あまり強くすると肩を痛めます。



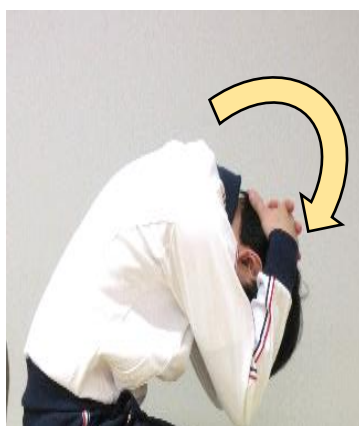
## ⑪ 肩・腕

肘を後ろへ引っぺります。



## ⑫ 胸

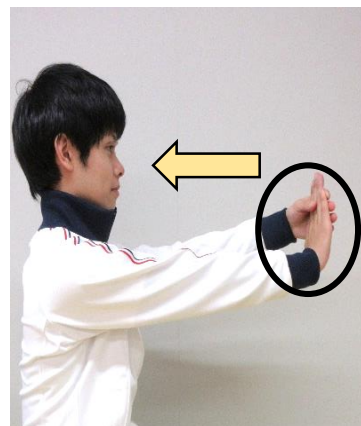
頭の後ろで両手を組み、肘を開きます。



## ⑬ 背中

頭の後ろで手を組み、体を丸め両肘を膝に近づけます。

※ ゆっくり体を戻しましょう。



## ⑭ 指 I

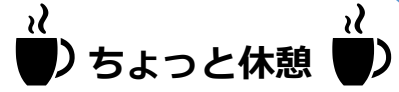
手の甲を体に向けて、指を手前に引きます。



## ⑮ 指Ⅱ



手の平を  
体に向けて、  
手の甲を手前に  
引きます。



ちょっと休憩

呼吸は苦しくないですか？

ゆっくり深呼吸して、

呼吸を整えましょう♪

## ⑯ 太ももの後ろ



つま先をさわるように体を前に倒します。

## ⑰ 太ももの後ろ



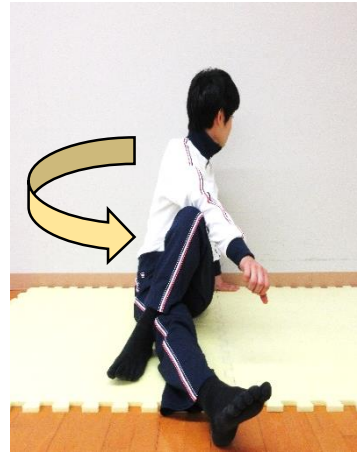
片方の手で反対側のつま先をさわるように  
体を前に倒します。

## ⑱ 股関節



膝を抱え、  
近づけた足を  
外側に倒します。

## ⑲ 腰・からだの横



組んだ足の方へ  
体をひねります。

## ⑳ アキレス腱・足首



つま先を上に向けます。

㉑ アキレス腱・  
太ももの後ろ

つま先に手を近づけます。

運動によって獲得した効果は、中止すると消失してしまいます。  
目標を立て、少しずつ・コツコツと取り組んでみましょう！



## ② 足首



足首を回します。  
※ 股関節を回さない様に注意しましょう。

## ③ 足の指の運動 足でグー・チョキ・パー



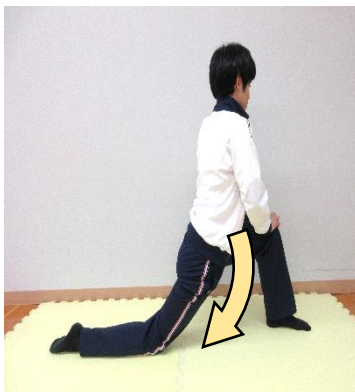
## ★ タオルギャザー



タオルを足の指で手繰り寄せます。

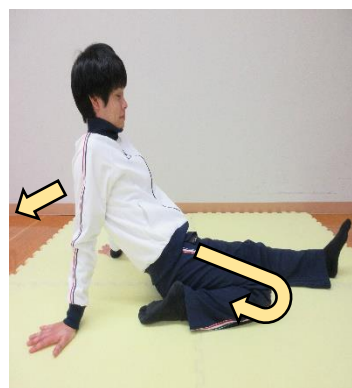
更に余裕のある方はこちらにもチャレンジ！

## ★ 足の付け根



片膝を立て反対側の  
後ろに引いた足の  
付け根を伸ばします。

## ★ 太ももの前



両手を体の後ろに  
付き、片足を曲げ、  
体を後ろに倒します。

運動前後のストレッチだけでなく、筋力トレーニング、ウォーキング、スポーツなど様々な  
種目と組み合わせることで、介護予防にだけでなく、認知症の予防やストレスの軽減などにも  
良い影響を及ぼします。このような運動を継続して、健康的な生活を送りましょう！！

