

自宅で行える基本的なストレッチ

身体が硬いことで転びやすくなることや怪我をしやすくなるが多くなります。腰の痛み、膝の痛みは身体の硬さも原因のひとつとなります。自宅でも行える簡単なストレッチ方法をいくつか紹介します。

◇ストレッチによる効果◇

- ・筋肉が柔らかくなる：肩こりや腰痛などの「コリ」の原因は筋肉が硬くなってしまふことから起こります。そのため「コリ」を軽減・改善するためには筋肉を柔らかくする必要があります。
- ・筋肉の柔軟性、伸張性の向上：筋肉が柔らかくなると柔軟性、伸張性の向上も得られやすくなります。柔軟性、伸張性が向上することで筋肉が働きやすくなり、怪我や転倒の防止にも繋がります。
- ・血流が良くなる・痛みの軽減

◇注意点◇

- ・呼吸を止めない・痛みを感じる手前で止める・痛みが強い場合は行わない・出来るだけ力を抜いて行う
- ・反動をつけない・20～30秒程かけてゆっくりと

○腰部：両手で脚を抱えるように引き付ける

片脚ずつから始め、痛みがなければ両脚同時に行う



○脚の裏側：タオルを足にかける

膝を伸ばした状態でタオルを引き寄せ、足を上げる



○太ももの前側：横向きになり、踵がお尻につくように手で引き寄せる



- 股関節周り：1.足を揃えて股関節を外側に開く
2.足幅を広げて片脚ずつ内側に倒す



- 殿部（お尻）：足を反対側の膝にかけて手で引き寄せる
背中が浮かないように注意する



- アキレス腱：脚を前後に開き後ろの脚の膝を伸ばしながら壁を押す



※注意※ 人工股関節による脱臼の恐れ、持病がある方は、医師や専門家に相談してから始めましょう。