

座ってできる ストレッチ

(1)上半身のストレッチ

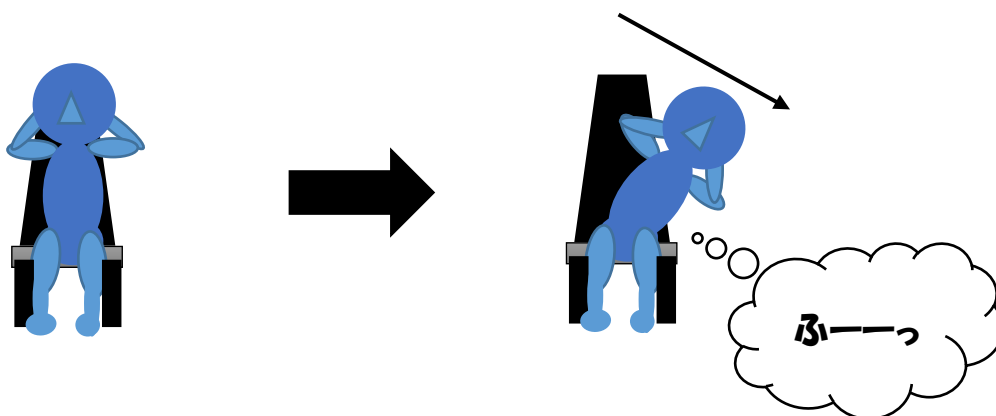
①首のストレッチ

椅子に座り、頭の後ろで手を組み、首をゆっくり前に倒す。次に後ろに倒す。これを5回程行う。首の柔軟性を高めることで、「咀嚼・嚥下機能の維持」だけでなく「バランス能力を高める」効果も期待できます。



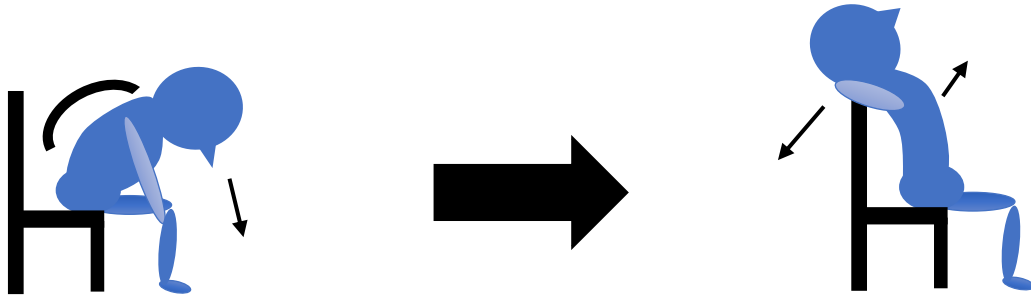
②腰のストレッチ

椅子に座り、頭の後ろで手を組む。そのまま、息を吐きながら左右にゆっくりと倒れ、腰の横を伸ばす。左右それぞれ3回ずつ行う（計6回）。



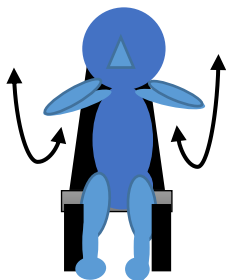
③肩と胸のストレッチ

椅子に座り、ももの裏に手を添える。腕を突っ張り、上半身を前に倒すことで背中を丸め、肩回りを伸ばす。次に、頭の後ろで手を組んで後ろに倒れるように首から胸にかけて伸展させる。これを5回程行う。



④肩甲骨のストレッチ

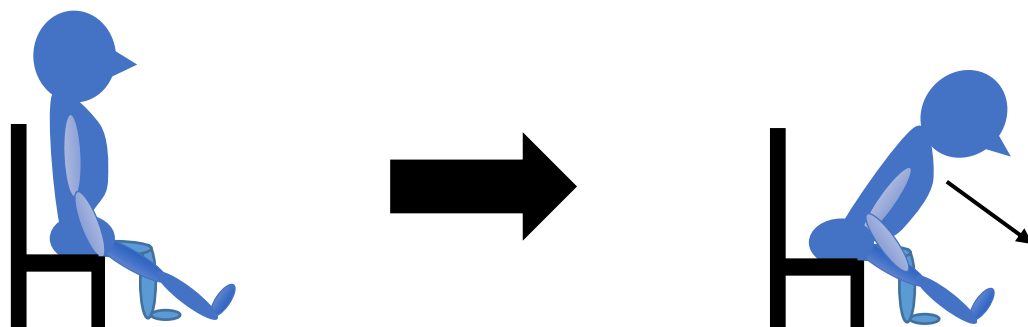
椅子に座り、右手を右肩に、左手を左肩に置き、できるだけ大きく肘で円を描くようにぐるぐる回す。前まわし後まわしでそれぞれ5回ずつ行う。



(2)下半身のストレッチ

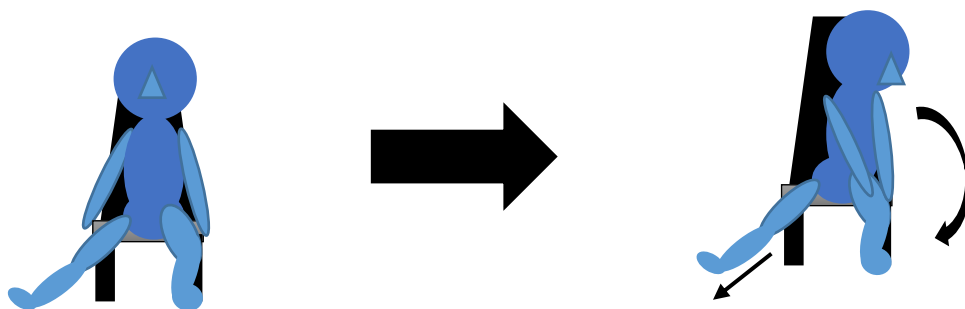
①もも裏のストレッチ

椅子に座り、片足を伸ばす。伸ばした足のつま先を天井に向けて、背筋を伸ばしたまま身体を前に傾ける。ももの裏側が突っ張るところで止めて、片足ずつ 10 秒伸ばす。



②内転筋のストレッチ

浅めに椅子に座り、足を開き、片方の足は曲げたまま、もう片方の足は外側にむかって伸ばす。曲げたままの方の足に体重を乗せながら、伸ばしてある足の内転筋（太ももの内側）をしっかり伸ばし、これを片足ずつ 10 秒行う。



③大殿筋のストレッチ

椅子に座り、片膝を抱え込み、なるべく胸に近づける。この際、胸を張って背中を丸めないようにする。これを片足ずつ 10 秒間、お尻周りが伸びるのを意識しながら行う。

