やってみましょう～ストレッチ　◆1

ストレッチは、
　がんばり過ぎないで　無理のないように　自分ペースで行いましょう。

20 回や１日３回など　ありますが　個人差があります。
5 回や１日１回の場合も　毎日続けることが　大切です。

　個人ペースの体力に合わせて　やってみましょう。

始めたばかりは　１日 10 分を目標に　スタートしましょう。

呼吸を忘れずに！！
　一生懸命集中していると　呼吸を忘れていることがあります。
　　鼻から吸って（す～）　口から吐く（は～）

＜　片足立ち　＞　バランス能力をつけます。

① 姿勢をまっすぐに　します。
② かべやイスなど　つかまるものが　ある場所で　行います。
③ 片足ずつ　行います。

　床につかない程度に　片足を上げます。

④ 左右２０回ずつ１日３回行います。

支えが必要な場合
　十分注意をして
机に両手や片手を　ついて　行います。
指をついただけで　できる場合
　机に指先をつけて　行います。

やってみましょう～ストレッチ　◆2

＜　スクワット　＞　下肢筋力をつけます。

① 足を肩幅より　広く広げて立ちます。
② つま先は　軽く外を向けます。

ひざがつま先より　前に出ないように
おしりを後ろに引くように　体を沈めます。（浅い屈伸運動）

動作中　呼吸をしましょう。
ひざは　90 度以上曲げないように
しましょう。

③ 軽く呼吸をしながら　6 回繰り返します。1 日 3 回行います。

太ももの前や後ろの　筋肉に　しっかりちからが入っているか
　意識しながら　ゆっくり行います。
支えが必要な場合　十分注意をして　机に手をついて行います。

＜　ヒールレイズ　＞　ふくらはぎの筋肉をつけます。

① 両足をそろえて立ちます。
② かかとをゆっくり上げて　ゆっくりおろします。

バランスを崩しそうな場合は　かべや机に手をついて行いましょう。

③ 立位や歩行が不安定な場合
イスの背もたれなどに　手をついて行いましょう。

④ 自信のある場合
かべに手をついて　片足だけも　やってみましょう。

⑤ ２０回ずつ　3 セット　行いましょう。

やってみましょう～ストレッチ　◆3

＜　フロントランジ　＞　下肢の柔軟性　バランス能力　筋力をつけます。

① 両手を腰について　まっすぐ立ちます。
② 片足を　ゆっくり　大きく前に　踏み出します。
③ ②のまま　ゆっくり腰を下げます。
　太ももが　水平になるくらい　腰を深く下げます。
④ 体を上げて　踏み出した足を　もとに戻します。
⑤ 右足　左足　と　交互に行います。

　上体は　胸を張って　良い姿勢を維持しましょう。
　踏み出すとき　大きすぎないよう　気をつけましょう。
　バランスを崩さないよう　気をつけましょう。

⑥ 左右　それぞれ　10回ずつ　3セット　行います。

＜　肩甲骨を動かす　＞　血行を良くし　肩こり予防　活動的になります。

① 腰はそらさないで　背筋を伸ばします。
② 両腕を斜め上に向けて　バンザイします。
③ 両ひじを　3秒かけて　斜め後ろに引きます。
④ 肩甲骨同士　背中の中心に引き寄せて　7秒間　そのまま保ちます。
⑤ 10回　繰り返しましょう。

　立ったままでもできますが　座ったままでもできます。

＜　おまけ　ストレッチ　＞　かかと歩き

約2メートル　を　1日1回

つまさきを上げた状態で　歩いてみましょう。
この　かかと歩きは　上級者向け　ですよ。