



自分ができるストレッチについて柘永先生にきいてみたよ！

ストレッチは少しずつでもいいので、毎日行うことがとても大切です。

ストレッチを行うことは姿勢改善につながり、肩こりや腰痛予防に効果的です。また足の運びがよくなることによって、転倒予防にもつながります。運動前は体を動かしやすくするために、運動後は疲れをためにくくするために、運動の前後にぜひストレッチを行いましょう。

注意点は、

○痛いところまでしない

○呼吸を止めない

（声を出してカウントしてみましよう）

○伸びている場所を意識して行う

○安定したイスを準備して、落ちないように気を付けて行う

ご自宅で少しずつ行いましょう。



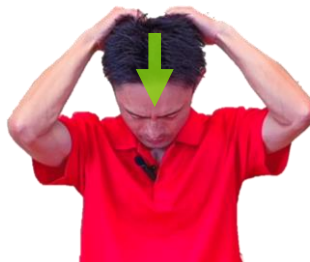
健寿株式会社  
健康運動指導士

柘永大資先生  
（ますながだいすけ）



## イスに座って行うストレッチ 【ゆっくり編】

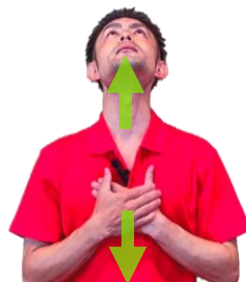
### 1-1 首まわりのストレッチ（後ろ）



あごをひいて、首の後ろを伸ばします。余裕があれば上から少し手で押してみましよう。

10秒程度×2～3セット

### 1-2 首まわりのストレッチ（のどまわり）



のどまわりを伸ばします。手を胸に当て、胸の皮膚を下に引っ張りながら、あごを上を持ち上げましよう。

10秒程度×2～3セット

### 1-3 首まわりのストレッチ（左右）



首の横を伸ばします。片手はイスをにぎり、その反対側に頭を倒していきます。反対も行いましよう。

右・左 10秒程度×2～3セット

### 1-4 首まわりのストレッチ（まわす）



頭をぐるりと1周まわします。まず下からぐるりと一周まわしたら、反対まわしも行いましよう。

右回り・左回り×2～3セット

## 2 指先マッサージ



指先の筋肉をほぐします。まず親指の爪をつまんで、指を軽くまわします。

次は人差し指→中指→薬指→小指の順番で行います。反対の手も行いましょう。

**1つの指5秒程度×全部の指**

## 3 大胸筋マッサージ



胸の筋肉をほぐします。鎖骨の下にある硬くなっている筋肉を押さえながら、矢印の方向に動かします。反対も行いましょう。

**右胸・左胸10秒程度×2～3セット**

## 4 手首のストレッチ



手を胸の前に組んで、手首をぐるりとまわします。反対まわしも行いましょう。

**右回り・左回り10秒程度×2～3セット**

## 5 肩まわりのストレッチ



左右の手を両肩に乗せてぐるりと内側にまわします。反対まわしも行いましょう。

**内回り・外回り10秒程度×2～3セット**

## 6 胸開き



両手をひろげ、胸の筋肉を伸ばします。矢印の方向に胸を開いていくことで、猫背防止につながります。少し視線を上に向けられれば上を向き、さらに胸を開きましょう。

**10秒程度×2～3セット**

## 7 肩甲骨開き



手を胸の前で組み、視線はおへそをのぞき込みながら左右の肩甲骨の間を開いていきます。矢印の方向に合わせて、手は遠くに、背中とは反対方向に伸ばしましょう。

**10秒程度×2～3セット**

## 8 体側伸ばし



体側を伸ばします。片手を天井に伸ばし、もう片方の手で手首を握ります。**息を吐きながら**握っている手の方向に体を倒していきます。反対も行いましょう。

**右方向・左方向10秒程度×2～3セット**

## 9 股関節ゆらし

※イスの両縁を握り、落ちないように気を付けましょう。



股関節を左右にゆらしします。床にかかとをつけて、足の裏でバイバイをするように足を左右に振ります。足の付け根から動いているのを意識して、力を抜いて行いましょう。

**10秒程度×2～3セット**

## 10 太ももの後ろ伸ばし



太ももの後ろを伸ばします。片足をまっすぐ伸ばして、かかとを床につけます。手は足の付け根に添えて、背筋を伸ばし、**息を吐きながら**骨盤から前に体を倒していきます。反対の足も行いましょう。

**右足・左足10秒程度×2～3セット**

## 11 太ももの内側伸ばし



太ももの内側を伸ばします。両足をひろげて、膝の下にかかとがくるようにします。手のひらは膝の内側に添えて、背筋を伸ばし、**息を吐きながら**体を前に倒しましょう。

**10秒程度×2～3セット**

## 12 太ももの前伸ばし



太ももの前を伸ばします。イスに腰かけたまま体を横に向け、外側の足を後ろに下げます。膝が体よりも後ろに行くように確認します。**息を吐きながら**視線はおへそを覗き込むようにします。反対の足も行いましょう。

**右足・左足10秒程度×2～3セット**

## 13 臀筋（お尻）伸ばし

真っ直ぐ  
引き上げる



お尻の筋肉を伸ばします。イスに深くかけて、膝を抱えこんでいきます。

足を交差させて  
引き上げる



余裕がある方は、伸ばしている足を反対の足にかけて、膝を胸に引き寄せていきましょう。

**右足・左足10秒程度×2～3セット**

## 14-1 足指開き



足の指を開いていきます。片方の足を反対の膝にかけて、足の指の間に手の指を入れます。その状態で足の指を反らせたり、引き寄せたりして動かしていきます。反対の足も行いましょう。足の機能を改善するストレッチで、足の指が動きやすくなると歩行の安定につながります。

※足の指の間に手の指が入らない方は、無理に足の指の間に手の指を入れずに、足先を手で覆ってつかむ方法でも大丈夫です。

**右足・左足5回程度×2～3セット**

## 14-2 足首のストレッチ



足首をまわします。反対まわしも行います。反対の足も行いましょう。

**右足・左足10秒程度×2～3セット**

※体験中の気分不良、痛みの出現、普段とは違う感覚などの症状が出た場合は、すぐにストレッチを中止してください。  
※体験中の事故や怪我については、利用者の自己責任となりますので、その点をあらかじめ十分にご留意いただいた上で活用してください。

◆監修：福岡工業大学 教養力育成センター 教授 檜崎 兼司  
◆編集：株式会社マスプロ  
◆発行元・お問合せ：篠栗町地域包括支援センター  
TEL：092-948-6650 Eメール：f-tshien@town.sasaguri.lg.jp

篠栗元気もん情報の  
サイトはこちらから

