



今回はストレッチしっかり編だよ。
無理のない範囲でやってみよう！

今回はゆっくり編より動きが入るストレッチ
です。ゆっくり編ができた方はしっかり編に
チャレンジしてみましょう。

ストレッチは、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。
バランスに不安のある方や関節に痛みのある方
は無理のない範囲で行いましょう。

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ょう)
- 伸びている場所を意識して行う
- つかまる椅子や机は安定したものを選ぶ
ご自宅で少しずつ行いましょう。

動画でも見れますよ！
こちらの二次元コード
からご覧いただけます



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)



床に座って行うストレッチ

※床面が硬くて痛い場合は、
マットを使って実施してください。

1 足首のストレッチ



足首をまわします。体の後
ろに手をつけて両足を前に
伸ばし、足首をぐるりとま
わします。反対まわしも行
いましょう。外回り・内回
り各10回程度×2～3セッ
ト

2 股関節ゆらし



股関節を左右にゆらしませ
う。両膝を立てて肩幅に足を開
きます。その状態から両膝
を痛みがない程度に左右に
倒していきましょう。左右
10回程度×2～3セット

3 太ももの後ろ伸ばし



太ももの後ろを伸ばします。
片足を前に出して、もう片
足は折りたたみます。息を
吐きながら手を前に伸ばし
ます。反対の足も行いま
しょう。右足・左足各10
秒程度×2～3セット

4 太ももの内側伸ばし



※矢印の方向にしっかり
下げて膝が上がらないよ
うに注意しましょう。

太ももの内側を伸ばします。
両足の裏をあわせて、でき
る限りかかとをお尻に近づ
け、両膝を左右に開きます。
背筋を伸ばして息を吐きな
がら体を前に倒しましょう。
10秒程度×2～3セット

5 臀筋（お尻）伸ばし



お尻の筋肉を伸ばします。両足を前に伸ばし、片足をもう片方の足にかけます。立てている膝を胸の方に引き寄せましょう。**右足・左足各10秒程度×2～3セット**



余裕がある方は、上の写真と同様に足をかけ、両手を体の後ろにつきます。足をのせたまま伸ばしている方の膝を立てていき、体は前に倒します。反対の足も行いましょう。**右足・左足各10秒程度×2～3セット**

6-1 太ももの前伸ばし

※膝に痛みがある人は無理のない範囲で行いましょう。



太ももの前を伸ばします。両手を体の後ろにつけて片方の足をお尻の下にもっていきます。反対の足も行いましょう。**右足・左足各10秒程度×2～3セット**

6-2 太ももの前伸ばし



太ももの前（付け根）を伸ばします。片足を前に出して、反対の足をしっかり後ろに下げます。膝の位置が体より後ろにいくと太ももの前が伸びます。さらに余裕がある方は矢印の方向に体を少し前にもっていきます。反対の足も行いましょう。**右足・左足各10秒程度×2～3セット**

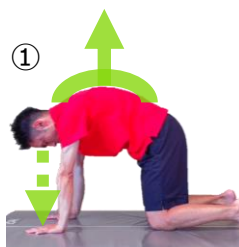
7 太ももの内側伸ばし



太ももの内側を伸ばします。両足を開き、背中を伸ばし、息を吐きながら矢印の方向へ少しずつ手を遠くに伸ばしましょう。**10秒程度×2～3セット**

8 体幹のストレッチ（お腹・背中）

お腹と背中を伸ばします。手首の上に肩、膝の上に骨盤がくるように四つん這いになり、足は肩幅に開きます。



① 両手で床をグッと押しながらか、おへそを天井へもちあげるように**（10秒程度）**背中を丸くしましょう。

② 次は腰を反らせるように、顔は正面を向け**（10秒程度）**、しっかり腰に丸みをつけていきましょう。

この二つの動作をゆっくり続けて行うことで背骨を整える効果があります。**2～3セット**

9 体幹のストレッチ（背伸び）



① 背筋を伸ばします。手を胸の前で組んで、手を組んだ状態で天井方向にしっかりと伸ばします。息を吐きながらリラックスして、手を横から下ろしましょう。**2～3セット**



立って行うストレッチ

※立って行うストレッチは、不安定な動きになるものもあります。転倒に注意して行いましょう。

1-1 胸開き & 肩甲骨開き

※肩に痛みがある人は無理のない範囲で行いましょう。

①



両手をひろげ胸の筋肉を伸ばします。できる範囲でさらに後ろに両手を伸ばして**(2秒程度)**胸を開きましょう。

②



①の状態から両手を前へ移動し**(2秒程度)**、背中を丸めて肩甲骨を開きます。この二つの動作を続けて行いましょう。**2~3セット**

1-2 胸開き & 肩甲骨開き

※手を斜めにすることで、よりストレッチ効果が感じられます。

①



両手を斜めにひろげ胸の筋肉を伸ばします。できる範囲でさらに斜め後ろに両手を伸ばして**(2秒程度)**胸を開きましょう。

②



①の状態から両手を前へ移動し**(2秒程度)**、背中を丸めて肩甲骨を開きます。この二つの動作を左右交互に続けて行いましょう。**2~3セット**

2 膝まわし



膝をまわします。両手を膝に当てて、ゆっくり膝をまわします。反対まわしも行いましょう。

右回り・左回り各5回程度×2~3セット

3 腰まわし



腰をまわします。足を肩幅に開き、手は腰に当てて、ゆっくり腰をまわします。反対まわしも行いましょう。

右回り・左回り各5回程度×2~3セット

4 股関節まわし

※バランスに不安のある人は、無理のない範囲でイスなどの安定したものをつかんだ状態で、転倒に注意して行いましょう。

①



②



股関節をまわします。**イスなどの安定したものを片手でつかみ**、反対側の膝を上を持ち上げ、ぐるりとまわします。反対まわしも行います。反対の足も行いましょう。

右足・左足各5回程度×2~3セット

5 太ももの前伸ばし

※バランスに不安のある人は、無理のない範囲でイスなどの安定したものをつかんだ状態で、転倒に注意して行いましょう。

太ももの前を伸ばします。**イスなど安定したものを片手でつかみ**、反対側の足首を持って膝を曲げたまま後ろに引きまします。腰が反らないように注意します。反対の足も行いましょう。

右足・左足各10秒程度×2~3セット



6 ふくらはぎのストレッチ

※後ろのかかとが浮かないように床にしっかり押し付けて、つま先が正面を向いているかを確認してください。

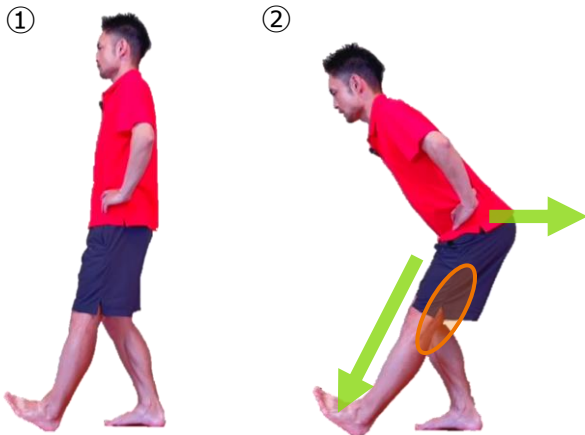


ふくらはぎ（アキレス腱）を伸ばします。イスなどに両手をかけ、片足を後ろに下げます。反対の膝を少し曲げていきます。反対の足も行いましょう。

右足・左足各10秒程度×2～3セット

7 太ももの後ろ伸ばし

※転倒に注意して行いましょう。



太ももの後ろを伸ばします。手を腰に当てて片足を前に出し、息を吐きながらお尻を後ろに突き出します。前の足は真っ直ぐ伸ばし、反対の足は軽く曲げておきましょう。

右足・左足各10秒程度×2～3セット

8 股関節開き

※バランスに不安のある人は無理のない範囲で、転倒に注意して行いましょう。

股関節を開いていきます。足を肩幅にひろげ軽く膝を曲げます。手のひらを膝の内側に添えた状態で、少しお尻を下げます。その姿勢のままお尻を左右に動かしましょう。



左右10回程度×2～3セット

次はお尻を前後に動かしましょう。前後10回程度×2～3セット

次はお尻で円を描くように動かしましょう。反対まわり・左回り各5回程度×2～3セット

9 体幹のストレッチ（背伸び）



背筋を伸ばします。手を胸の前で組んで、手を組んだ状態で天井方向にしっかりと伸ばします。息を吐きながらリラックスして、手を横から下ろします。

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

