

体を伸ばしてリラックス

保健師からの

ちよつと

さらばなつ

担当：山口

気温が下がり寒くなると体を動かす機会が減ったり、厚着になるため体を動かしにくくなったり、また、仕事ではデスクワークなどで同じ姿勢をとっていたりすると、首や肩、背中などのコリや、腰痛、冷え、むくみなどが起こりやすくなります。

そんな時、少し休憩しストレッチをしてみませんか。

<ストレッチの効果>

- ①筋肉の緊張がほぐれる
- ②血流がよくなる
- ③代謝があがる
- ④コリや痛みが和らぐ
- ⑤けがの予防
- ⑥体のゆがみ予防
- ⑦リラックス効果

<ストレッチの効果的な行い方>

体が温まった状態(入浴後など)に行うと筋肉が伸びやすく効果的です。

力を入れたり無理に伸ばそうとすると筋肉が硬くなり逆効果です。

ポーズをとったら、鼻から息を吸って口または鼻から息を吐くようにします。ストレッチはゆったりと呼吸することが大切です。

関節などが痛い場合は無理せず、できる範囲で行いましょう。心地よく筋肉が伸びていることを感じながら行いましょう。

<イスに座ってできる簡単ストレッチ>

●上半身の伸び

- ①手を組み、頭の上に乗っすぐ伸ばす
- ②手のひらが上になるように返し、もう一度上に伸ばす



●背中・肩甲骨周辺の伸び

- ①手を組み、腕を前に出しながら、おなかを見るように背中を丸める



●胸・肩・腕の伸び

- ①背中の上で手を組み、胸を張りながら手をうしろに突き出す



●太ももの表側の伸び

- ①イスに対して横に座りおしり半分はみ出した方の足を後ろへ引く
- ②イスの座る向きを変え逆側の足も同様に伸ばす



●太ももの裏側の伸び

- ①片方の足を前に伸ばす
- ②伸ばした足の太ももに両手をおき上半身を前へ倒す
- ③足を入れ替えて行う



●おしりと腰の伸び

- ①イスに座り、膝を抱え胸の方に引き寄せる
- ②足を入れ替えて行う



※シンコースポーツ『ゆっくりプログラム』から抜粋

問合せ 健康福祉課地域包括支援センター ☎62-1233