

ストレッチプログラム

社会医療法人全仁会 倉敷在宅総合ケアセンター 予防リハビリ

作業療法士 黒川 恵子

今回はストレッチについてお話していききたいと思います。

ストレッチとは

筋肉や関節の柔軟性を高めることを目的にした運動をストレッチといえます。

ストレッチには筋肉を伸ばした状態で静止する、「静的ストレッチ」と動いて行う「動的ストレッチ」があります。

ストレッチの目的

- ・ウォーミングアップ(準備運動)として怪我の予防をする。
- ・クーリングダウン(整理運動)としての疲労回復の手助けをする。
- ・筋肉や関節などの疾患の治療やリハビリで利用される。
- ・仕事で同じ姿勢を繰り返していることが多い現代人には緊張したままの筋肉を緩める事によりストレッチ解消効果がある。

今回は静的ストレッチについてお伝えしたいと思います。

ストレッチの注意点としては

1. 時間は最低20秒以上

程よい伸張度合いを定めてから

の時間を考えて20秒以上かけて伸ばすほうがよいと言われています。

2. 伸ばす筋や部位を意識する

痛いほど伸ばすと逆に伸ばしている筋肉が硬直して効果が低下します。

3. 痛くなく気持ち良い程度に伸ばす

目的に応じて部位を選択する

4. 呼吸を止めないよう意識する

全身のストレッチを行うと、かなりの時間が必要です。目的に応じて適切な種目や部位を選び効率的にストレッチを行いましょう。

姿勢をまっすぐにして首を倒します。このときに倒した方の手で

①首のストレッチ



ゆっくり頭を押さえると首の筋肉を伸ばすことが出来ます。戻すときはゆっくり戻します。

②肩のストレッチ

伸ばす方の手をまっすぐにして反



対側の手で挟んで引き寄せます。

③背中から太ももの後ろの筋肉のストレッチ



足を投げ出して座り身体を前に倒します。この時に膝が曲がらないと、ここで足の後ろの筋肉が心地よく伸びているところで静止します。

④ふくらはぎのストレッチ



まっすぐに立った状態から足を大きめに一歩後ろに下げます。

そこから前の膝を少しずつ曲げます。後ろの膝は曲がらないように伸ばしたままにします。

後ろ足の踵が浮かさない程度にふくらはぎが心地よく伸びているところで静止します。

⑤太ももの前面のストレッチ

立った状態から片方の膝を曲げ、



足首を手で持ちます。このとき姿勢がまっすぐに becoming like this

気を付けます。

太ももの前面が心地よく伸びているところで静止します。

(片脚立ちとなるため、バランスに不安のある方はどこか持つようにしましょう)

ストレッチは場所や道具が必要ないため、導入しやすい運動とされます。

しかし正しい方法で実施しなければ効果も十分に期待することができません。

上記の注意点や方法を守って実施していただければと思います。

最近身体が動きにくくなってきたなど不安がある際には倉敷在宅総合ケアセンター予防リハビリへご相談ください。個別リハビリや集団での運動、3ヶ月毎に運動機能の評価習慣、口腔機能、栄養面のサポートをさせていただきます。興味のある方はいつでもお気軽にご相談ください。

倉敷在宅総合ケアセンター 予防リハビリ

(倉敷平成病院 通所リハビリ)

Tel : (086) 427-1128

(相談担当: 大島)