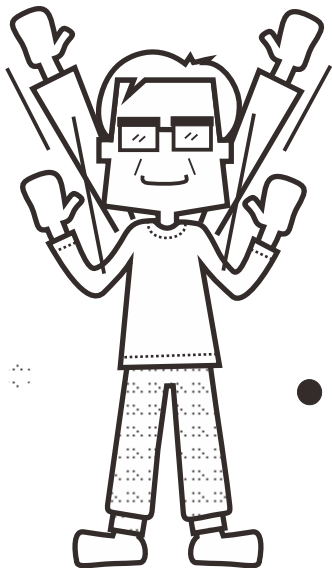


# 体を動かそう!



宣言

明るい  
笑顔

すぐ  
返事

伝える  
元気

かちどき薬品 ホームページ  
げんき君 健康に関する情報がいっぱい

<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ



かちどき薬局のブログ  
[kachidokiblog.blog.fc2.com](http://kachidokiblog.blog.fc2.com)



Seedling 2015 5月号

Copyright © 2015 かちどき薬品株式会社 <http://kachidokikk.co.jp/>  
健康情報サイト げんき君 <http://genki1616.co.jp>

## 家でできる ストレッチから始めよう!

運動を習慣にしようと思っても、時間がなかつたり、激しい運動は疲労が蓄積してなかなか継続が難しいことがあります。そこで、運動を始めるきっかけとして、家で手軽にできるストレッチをご紹介します。

ストレッチは大きく二種類に分けられます。

### ■静的ストレッチ

- ・反動を使わず筋肉を伸ばして柔らかくする
- ・柔軟体操や整理運動に適している
- ・リラクゼーション効果があり就寝前などにもおすすめ

### ■動的ストレッチ

- ・立って動きながら行い、柔軟性と筋力を同時に高められる
- ・準備運動に適している
- ・運動前や起床後など活動を始める前におすすめ

今回ご紹介するダイナミックストレッチは「動的ストレッチ」で柔軟性と筋力を同時に高められるので、運動不足の方や転倒予防にもおすすめです。

# ダイナミックストレッチ

## ダイナミックストレッチの注意点

### ○身体を温めて行う

身体が冷えたままだと痛みが出る可能性があるため、ウォーキングやその場で足踏みするなど、少し動いて身体を温めてから行いましょう。

### ○バランスよく動かす

偏った部分だけ行うと身体にゆがみが生じます。必ず左右どちらも行き、全身をバランスよくストレッチすることが大きなポイントです。

### ○過度な反動は行わない

反動を使い、むやみに動かすと逆効果になります。気持ちよく感じる範囲で行いましょう。

### ○動かしている関節を意識して行う

動かしている関節を強く意識することで、より効果が上がります。

### ラジオ体操も ダイナミックストレッチ！

ラジオ体操は、筋肉を温めながらリズムに合わせて各関節を大きく動かすダイナミックストレッチです。

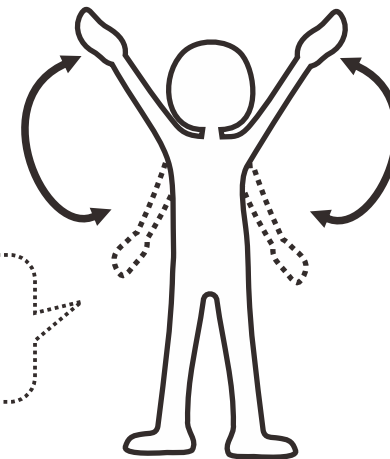


# 腕・肩まわりのストレッチ

筋肉の繊維細胞が発熱し体温が上がることで、血流量が増え、筋肉の弾力がアップします。また、肩こりの改善にもつながります。

## 基本 腕の前後スイング

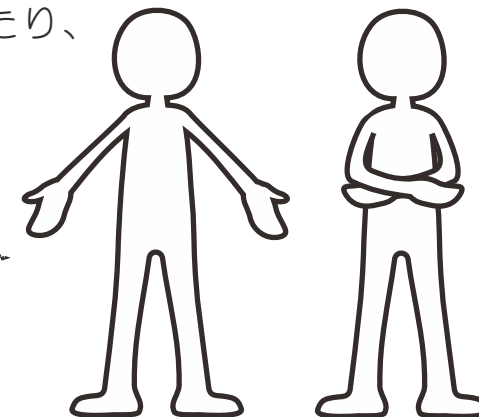
直立して両腕を前後に大きく振ります。肩関節から腕を動かす意識を持って、リズムカルに10回行います。左右対称に行うだけではなく、左腕は前、右腕は後ろと非対称な動きも取り入れるとより効果的です。



肩を中心に円を描くように前後にスイング

## 基本 腕の左右スイング

直立して両腕を外側に開いたり、クロスさせます。10回行います。

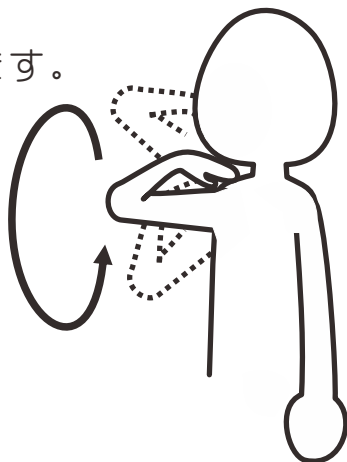


出来るだけ腕を遠くに伸ばす意識で行う

## ■□■□ 肩こり解消のストレッチ □■□■

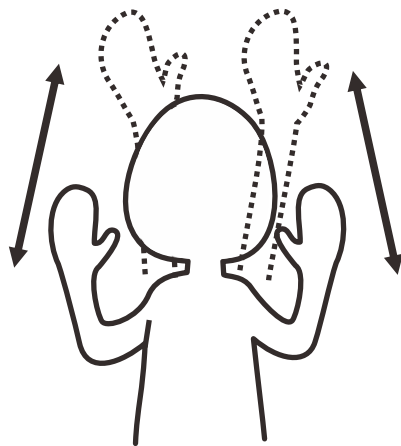
手先を肩の上につけ、  
ひじを大きく回すように動かします。  
左右各10回行います。

身体は動かさない  
ようにする



身体の真横に腕をもっていき、ひじを曲げます。  
そのまま真上に向かって腕を伸ばします。  
10回行います。

手が身体の前  
にいかないよう  
ひじを身体  
の真横に下ろす



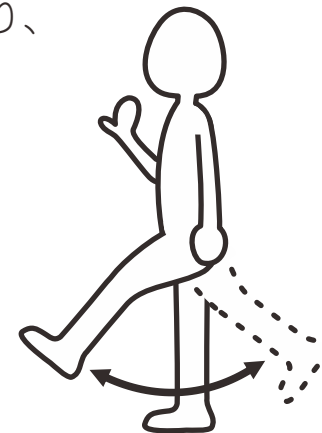
## 足まわりのストレッチ

柔軟性が大幅にアップするだけでなく、筋肉がつく  
ので身体に安定感が生まれて踏ん張りがきくよう  
になります。また、転倒もしにくくなります。

### 足の前後スイング

軽くリズムカルに足を前後に10回振り、  
太ももの筋肉を伸ばします。  
身体の軸がぶれないように  
注意しながら行いましょう。  
反対側の足も同じく10回振ります。

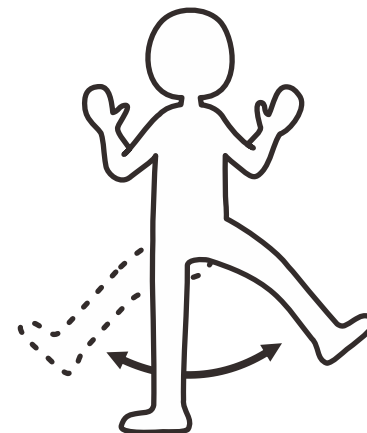
サッカーボールを  
蹴るような感じで



### 足の左右スイング

足を左右に10回振ります。  
壁などを使って身体を支え、  
骨盤がずれないように意識すると  
うまく振ることができます。  
反対側の足も同じく10回振ります。

ムリをせず自分のできる  
範囲でスイング



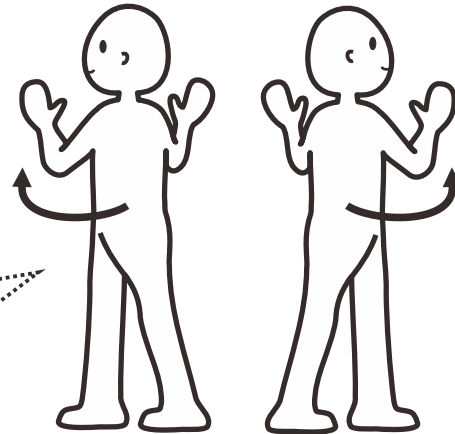
# 上体のストレッチ

体幹（胸や腹、腰周りなど胴体の筋肉）が鍛えられ、骨盤のゆがみや腰痛の改善につながります。身体の中心を支える力が高まるため姿勢も安定します。

## 基本 上体ひねり

背中を壁などに向けた状態で行います。骨盤をできるだけ動かさずに、背中から胸を大きくひねります。ゆっくりと10回繰り返しましょう。

ひねった時に左右差がある場合は柔軟性の低い方を再度3回程行ってみましょう。

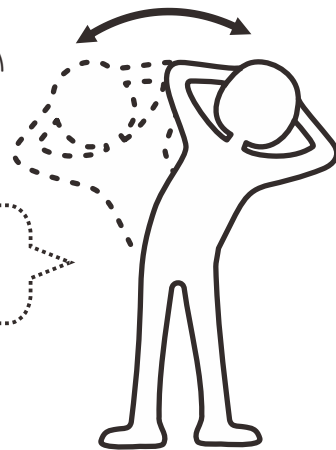


左右で同じ位置に手がついているか確認

## 基本 側屈

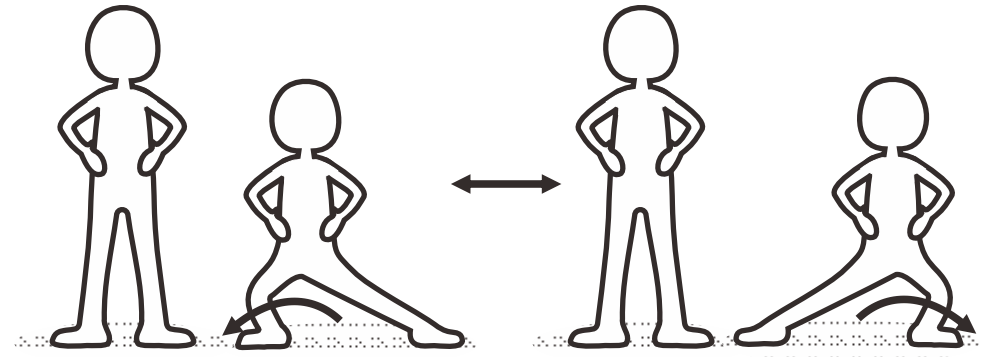
体幹の側面が伸びます。手を頭上に組んで、骨盤が動かないように注意しながら上体を大きく左右に曲げます。10回行います。

身体の側面を気持ちよく伸ばそう



# 下半身を鍛えるストレッチ

背筋を真っ直ぐに保ち、大きく横方向へ足を踏み出し深く腰を落とします。左右合わせて10回行います。



## 腰痛予防のストレッチ

①ひざを軽く曲げた状態から頭をすんと下ろします。

②そのまま左右に腰を振るようにして上半身をゆっくり振り動かします。

