

# ストレッチ ～全身編～



宣言  
明るい笑顔  
すぐ返事  
伝える元気

かちどき薬品  
げんき君 ホームページ  
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  
[ameblo.jp/kachidoki-blog](http://ameblo.jp/kachidoki-blog)



Seedling 2018 4月号

ゆったり行う……

## 全身のストレッチ効果

ストレッチは道具なしで手軽に始められ、体への様々な効果が期待できます。

### 体をほぐし血行が良くなる

ストレッチにより硬い筋肉が柔らかくなると、血行が良くなり代謝もアップします。冷え性や肩こり、むくみ、腰痛などに効果的で、筋肉や関節の可動域が広がるためケガの予防にもつながります。

### リラックス効果

ゆったりとしたストレッチは、副交感神経が優位になり体がリラックスします。就寝前に行うと深い眠りに入りやすくなります。

### 効果的に行うポイント

- 体があたたかい状態で行う
- 時間をかけてゆっくり行う
- 呼吸を止めない
- 伸ばす筋肉を意識する

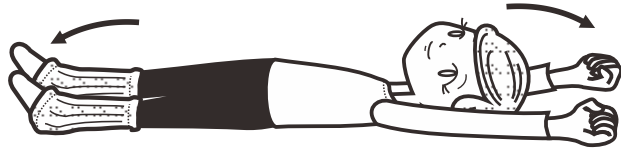


今回は全身を使うストレッチを紹介します。

# 布団で行う

## 目覚めのストレッチ

①両手両足を思いきり伸ばします。

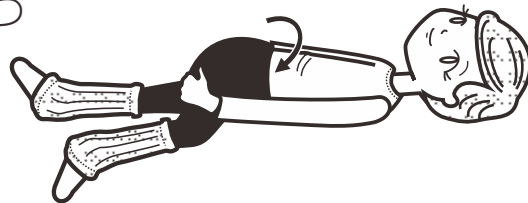


②片足をお腹に抱え込み、腰と足の筋肉を伸ばします。

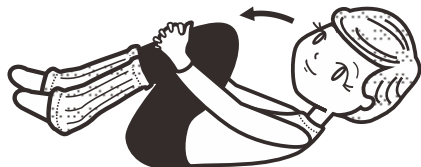


③抱えていた足を倒し、交差させて片手で引き寄せ、腰をひねります。

②・③の動作を片足ずつ交互に行います。



④両ひざを抱えて、そこに頭を入れるようにして丸くなり、背中全体の筋肉を伸ばします。

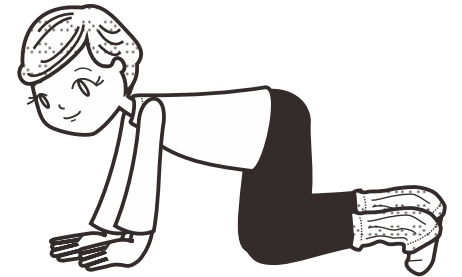


# 床で行うストレッチ

## 【猫のポーズでストレッチ】

①よつんばいになります。

手首の真上に肩、腰の下にひざがきているか確認しましょう。

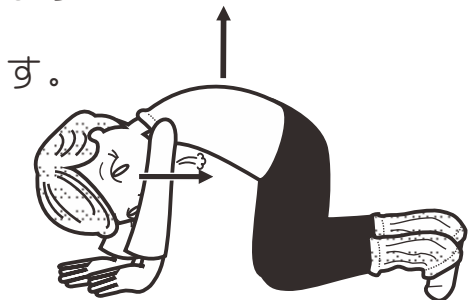


②鼻から息を吸いながら、あごを押し上げ、目線は天井を見るようにします。尾てい骨も天井に押し上げるイメージでお腹から伸ばします。



③口から息を吐きながら、尾てい骨を丸めるように、腰・背中を天井に押し上げます。

目線は尾てい骨へ向け、首の後ろを十分に伸ばします。



①～③の動作を15回を目安に行います。

## [ひざ倒しストレッチ]

～床で行うストレッチ～

- ①床に座り、ひざを立て  
両手は体の後ろ側にまわし  
床につけます。



- ②口から息を吐きながら、ゆっくり  
両ひざを右に倒します。  
手のひらで床を押し、胸を  
天井に押し上げるイメージで  
胸を開きます。



- ③鼻から息を吸いながら、  
正面に戻り反対側も同様に行います。

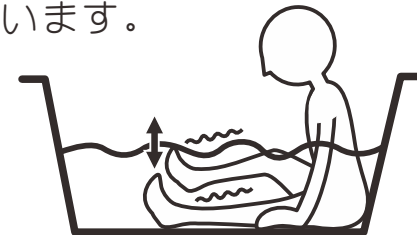
左右10回ずつを目安に  
行います。



## お風呂で行うストレッチ

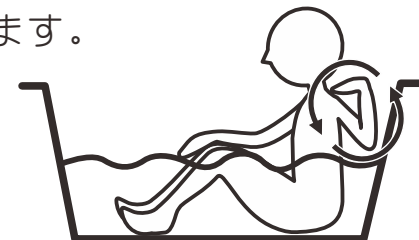
### ①足ぶらぶら

足全体を水に浮かせ、足の付け根からつま先までを  
5秒間ぶらぶらと、小刻みに上下に揺らします。  
水の浮力を利用して片足ずつ行います。



### ②肩まわし

片手を肩にのせて、そのままゆっくり大きく  
前から後ろに5回まわします。  
次に、後ろから前へ5回まわします。  
片手ずつ交互に行います。



### ③深呼吸

鼻から3秒吸い、口から6秒で吐き出します。  
これをゆっくり3回行います。

#### 注意点

- ・入浴前後に水分補給をする
- ・湯温を保ち、体を冷やさない
- ・のぼせないように注意して  
浸かるのは20分以内にする



## 上半身のストレッチ

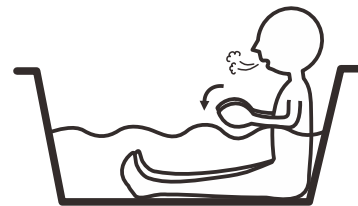
①胸を張り、両手を胸の前で合わせます。

ひじを上げて、手からひじにかけてが水平になるようにします。



②口から息を吐きながら、

6秒かけて指先を前方に倒します。



③鼻から息を吸い、

3秒かけて指先を手前に向けて倒します。

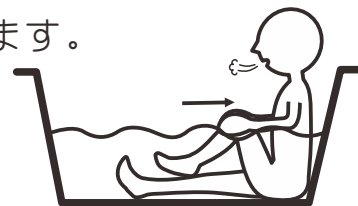


①～③の動作を1セットとして、3セット行います。

## 下半身のストレッチ

①口から息を吐きながら、片足の

ひざを胸元に引き寄せます。鼻から息を吸いながら足を戻します。左右交互に10秒ずつ行います。



②足の付け根から足全体を左右へ振り子のように10回動かします。

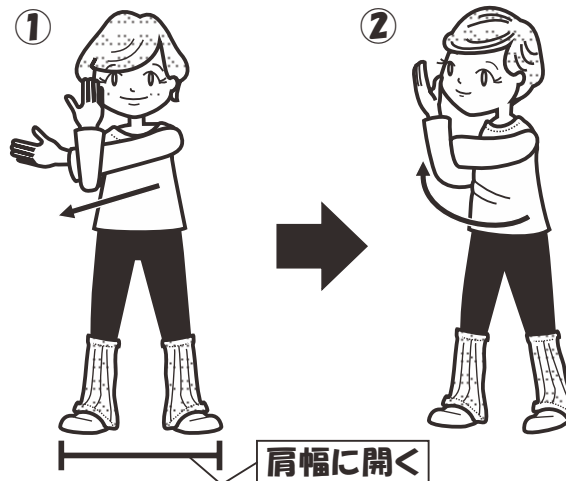
片足ずつ交互に行います。



①・②の動作を1セットとして、3セット行います。

## 立って行うストレッチ

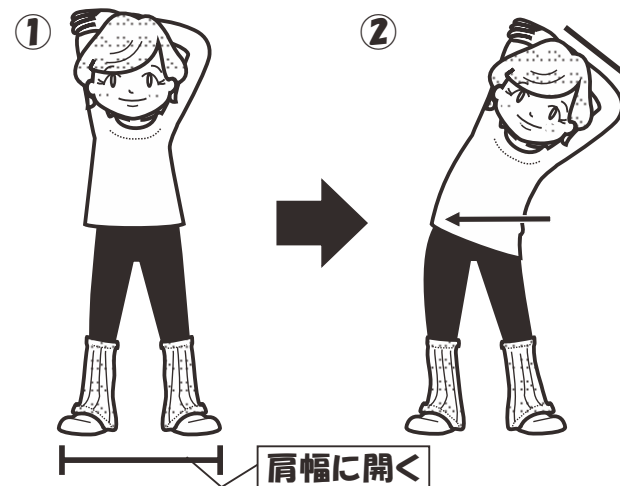
### 【上体をひねるストレッチ】



①左腕を肩まで上げ、右へ伸ばします。右ひじを曲げて体に引き寄せます。

②後ろを向くように体を右へひねります。肩・脇腹・股関節を意識し、10秒キープします。

### 【上体を倒すストレッチ】



①右腕を上げひじを曲げて小指を肩につけます。左手で右ひじを持ち、左に引き寄せます。

②右足に体重を乗せ、腰を右側に突き出すように伸ばします。腕・背・脇・お尻の筋肉を意識し10秒キープします。

それぞれ①・②の動作を、1～3セットを目安に反対側も行います。