

ストレッチ

～部分編～



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
ameblo.jp/kachidoki-blog



Seedling 2018 5月号

Copyright © 2018 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>

カラダの・・・ 部分別のストレッチ

今回は首、肩、腰、足などの体の部位ごとに行うストレッチを紹介します。

ストレッチの効果

- ◎筋肉が柔らかくなり血行がよくなります
代謝アップ、冷えの改善、けがの予防、疲労回復効果
- ◎体がリラックス状態になり、睡眠の質もよくなります

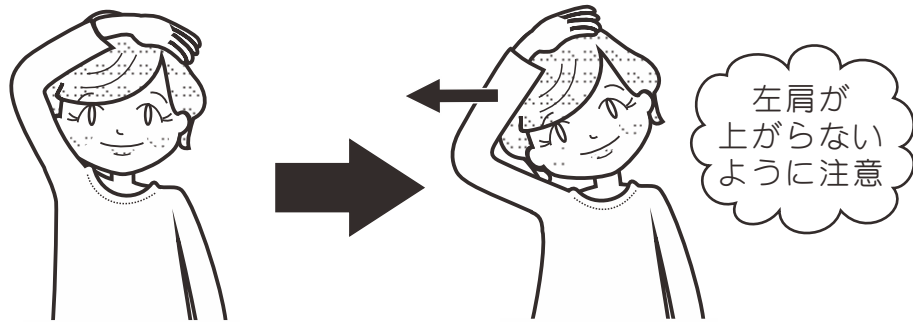
ストレッチを行う際の注意点

- ・反動をつけずゆっくり伸ばしましょう
- ・無理をせず行いましょう
- ・力まずリラックスし、呼吸は自然にしましょう
- ・ケガや疾患の治療を受けている場合は
医師に相談し、指示に従って行いましょう

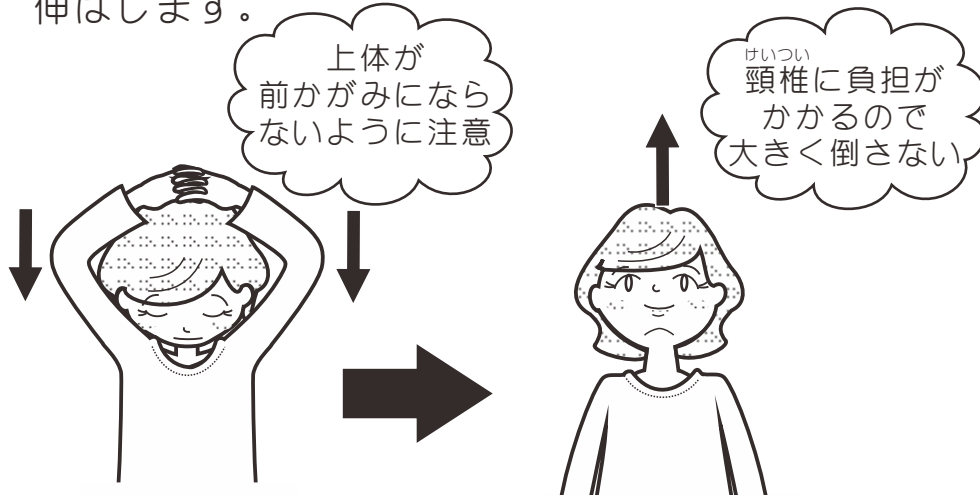


首のストレッチ

- ①右手を頭の上から左側に回し、ゆっくり右真横に傾けます。反対側も同様に行います。



- ②頭の後ろで両手を組み、手で頭を軽く押しながら頭を下げます。そのまま静止し、首の後ろから背中を伸ばします。両手を下げ、あごをゆっくり引き上げ、首の前を伸ばします。

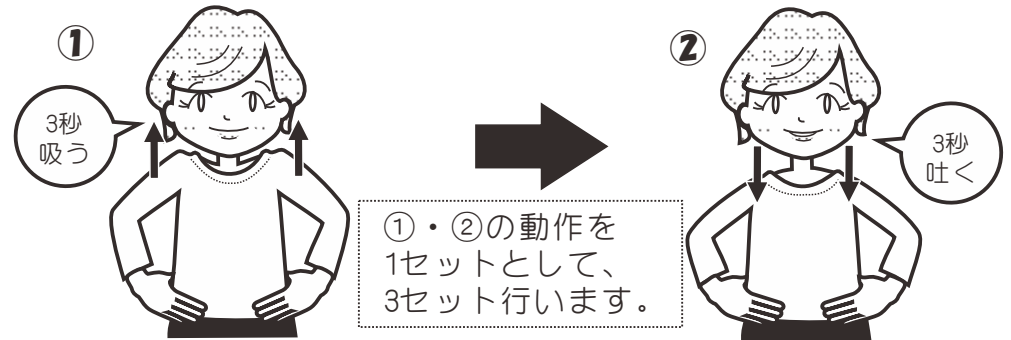


①・②の動作を1セットとして、3セット行います。

肩まわりのストレッチ

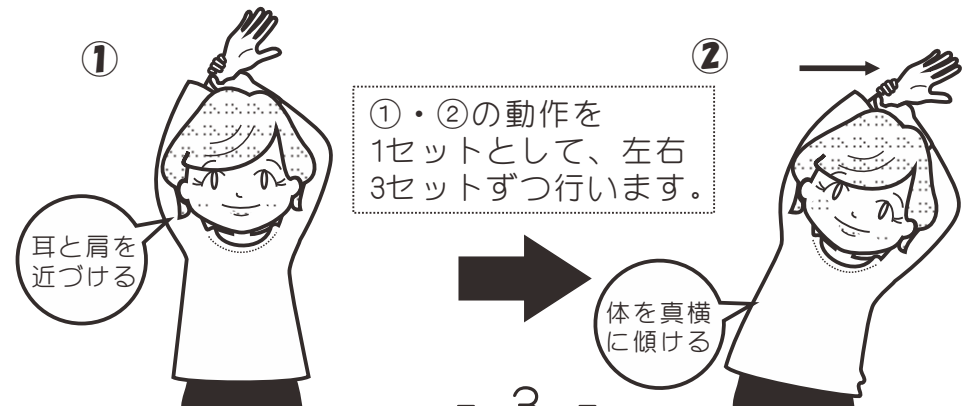
肩のストレッチ

- ①手は腰に置き、肩甲骨を上げる意識で肩を上げながら、鼻から息を3秒吸います。
②肩を下げながら口から息を3秒吐きます。肩を前に巻き込まないように注意しましょう。



肩甲骨のストレッチ

- ①頭の上に両腕を高く上げて、右手首を左手でつかみます。
②そのまま右腕を軽く引っ張りながら体を横に倒します。反対側も同様に行います。前傾や後傾にならないように注意しましょう。



背中ストレッチ

- ①足は肩幅に開き、手を前から挙げ、バンザイの状態です。手のひらを頭の上で合せます。

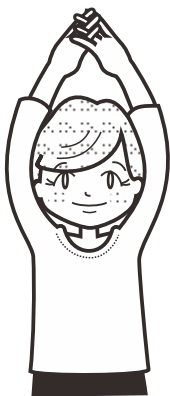


左右で指先の位置を確認します。

- ②もう一度同じようにバンザイをして、左右の手を頭の上で握ります。①で手を合わせて、高かった方へ倒していきます。無理のないところで20秒保ちます。



- ③手をゆっくり頭の上に戻します。



☆バランスをとる為に、低かった方向へ倒し20秒保ちます。そしてもう一度、高かった方へ倒し20秒保ちます。

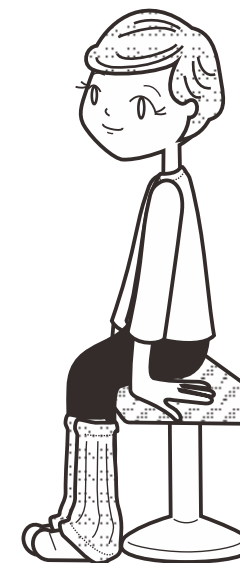
腕のストレッチ

- ①椅子に座り、手のひらを上に向けて両腕を真っ直ぐ前に伸ばします。右手で左手の親指以外の4本の指を軽く握り、下に向けて手首を反らせ、前腕の内側を伸ばし15秒保ちます。反対側も同様に行います。



- ②左ひじをまっすぐ伸ばして5本の指を後ろに向けて、手のひらを椅子のシートに押しつけます。手首から前腕の内側にかけて伸ばし15秒保ちます。反対側も同様に行います。

①・②の動作を1セットとして2セット行います。



腰のストレッチ

立って行う

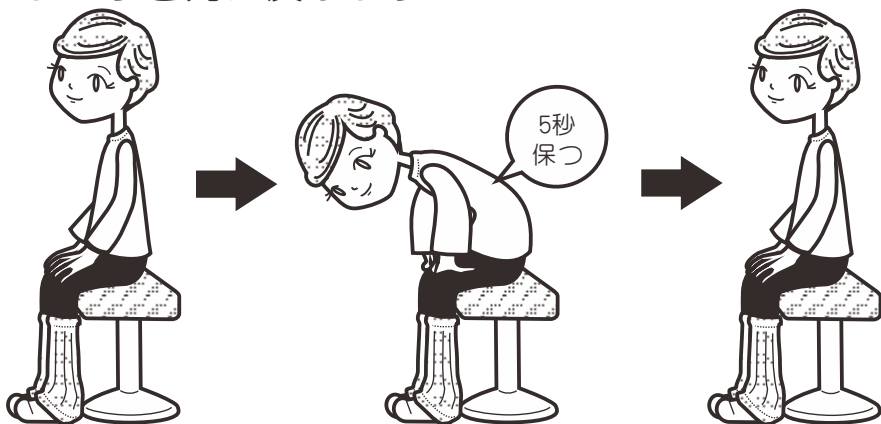
- ①足を肩幅に開きます。
- ②両腕を体に巻きつけて腰を左右に回していきます。足は動かさず、背骨を軸にしてゆっくり回します。

10回行います。



座って行う

- ①膝の上に手を置き、鼻から息をゆっくりと吐きながら上体を前に倒します。
- ②無理のないところまで前に倒し、その姿勢を5秒保ちます。
- ③ゆっくりと元に戻します。

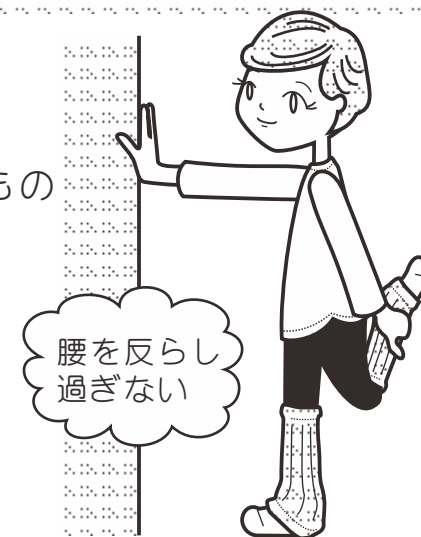


足のストレッチ

太もも

- ①壁に右手をつき、体を支え、左足を左手で持ちます。
- ②膝をしっかりと曲げ、太ももの前側を伸ばします。反対側も同様に行います。

左右それぞれ15秒ずつ
2セット行います。



ふくらはぎ

- ①腰に手を置きます。右足を一歩前に出し、つま先を上に向けゆっくりと腰を後ろに引きます。
- ②左足全体に体重を乗せるようにして、足の裏とふくらはぎを伸ばします。反対側も同様に行います。

☆この時つま先を上げ下げすると、腰から膝まで伸ばすことができます。

