

ストレッチ

健康広場和合
作業療法士 片瀬涼香

高齢になると筋肉やじん帯などが固くなり、小さな転倒などによって骨折などの大きな損傷を負う事が少なくありません。筋力向上トレーニングとともに、日頃から筋肉やじん帯・腱などを柔軟にするストレッチ体操を習慣化させましょう。

【椅子を使ったストレッチ】

1.ふくらはぎのストレッチ

20回

イスを使ったふくらはぎのストレッチです。空いた時間に日常的に行いたい運動でアキレス腱を伸ばします。

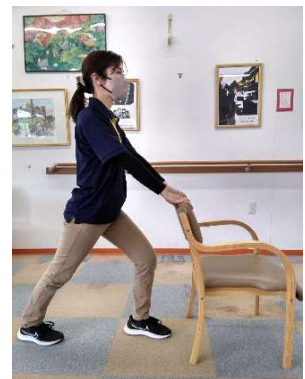
①椅子の背などに手をおいて立つ

椅子などを前に置き、椅子の背に手をおいて立ちます。



②右足のアキレス腱を伸ばす

右足を引いて、右足のアキレス腱を10秒間伸ばします。



③反対も同様に伸ばす

同じように左足を引いて、左足のアキレス腱を10秒間伸ばします。



2.椅子と本を使ったストレッチ

30秒×3セット

椅子と本などを使ったふくらはぎのストレッチです。膝を曲げて行くとふくらはぎの奥側のヒラメ筋を伸ばせます。

①つま先に本などを置く

椅子などに軽くつかまります。つま先の下に本などを置いて、かかとに体重をかけてふくらはぎを伸ばします。テレビなどを見ながら30秒ほど行います。



②片足ずつ行うのも有効

両足で行うのが不安定なら片足ずつでも大丈夫だあ。



③膝を曲げて行う

膝を曲げて行くとヒラメ筋が伸ばせます。



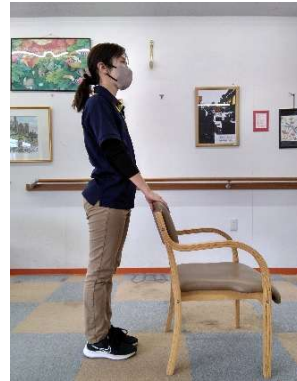
3.太もものストレッチ

10秒×3セット

椅子を使った太もも前側（大腿四頭筋）のストレッチです。
余裕がある人は深く膝を曲げると効果が上がります。

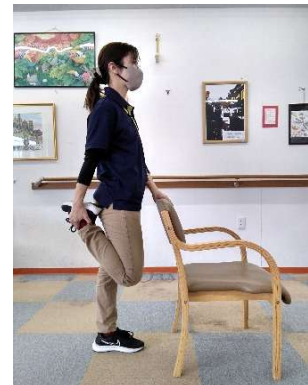
①椅子の背に手を置いて立つ

椅子などを前に置き、いすの背に手を置いて立ちます。



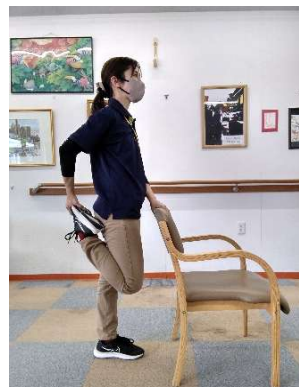
②片足の足首を持って膝を曲げる

体をまっすぐにしながら膝を曲げて片足の足首を持ちます。
『痛気持ちいい』くらいが最適です。



③余裕があれば少し深く

痛みもなくもう少し曲がる様なら、つま先を持ち深く曲げます。



※体を前に傾けない

体を前に傾けるとしっかり太ももが伸びないので注意しましょう。

モデル：須山 淳子（介護職）