

ながら体操（寝ながらストレッチ）

健康広場和合
作業療法士 片瀬涼香

『さあ体操しよう』と構えなくても、日常生活の中で少し工夫すれば時間をかけなくても効果のある体操はいろいろあります。いわゆる『ながら体操』を習慣化すれば、筋力向上やストレッチにとっても役立ちます。

【寝ながらストレッチ】

1.太ももストレッチ

10秒×2セット

ベッド上での簡単な太ももストレッチです。腰痛の改善にも役立ちます。
腰や膝が痛い時は無理しないで下さい。

①横になる

腕の下に枕を置き、足を伸ばして横になります。



②つま先を持って膝を曲げる

つま先を持って引っ張ります。曲げにくい人は足首を持って大丈夫です。



③反対も同様に曲げる

片足が終わったら、反対の足も実施します。



2.大殿筋ストレッチ

10秒×2セット

ベッド上での簡単な腰のストレッチです。腰の大殿筋あたりのストレッチです。腰痛の改善に役立ちます。腰が痛い時は無理しないで下さい。

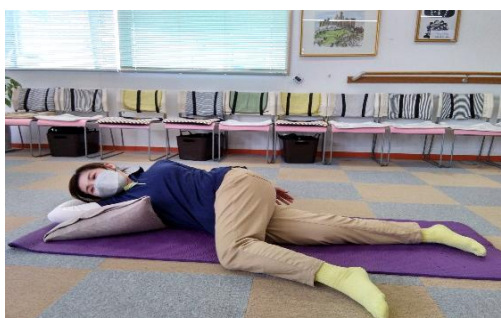
①横になる

腕の下に枕を置き、足を伸ばして横になります。



②横向きのまま足を上げる

横向きに寝てあげた足を曲げ、膝を床に着けます。



③反対の足も行う

向きを変えて反対の足も行います。



3.中殿筋の筋トレ

3セット

ベッド上での簡単な筋トレです。中殿筋を鍛えて腰痛を予防します。
腰が痛い時は無理しないで下さい。テレビなどを見ながらでも大丈夫です。

①横になる

腕の下に枕を置き、足を伸ばして横になります。



②足を横にあげる

足を開くようにして横に上げます。



③反対の足も行う

向きを変えて反対の足も行います。

