

座って
できる

1日2セット

背中を伸ばすストレッチ

背中周りの筋肉をストレッチすることで肩こりや円背の予防になります。

1.脊柱起立筋を使う（5～10回くらい）

①椅子に浅く座って足を肩幅くらいに開く



②肩の高さで体の前で両手を組む



③背中を丸めながら伸ばした腕を前に突き出す
⇒腕の間に頭を入れる感じで！おへそを見る



ポイント

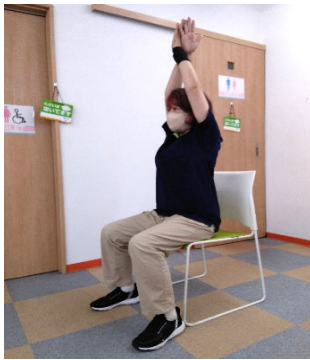
胸の前でボールを抱えるイメージで肩甲骨を開く。
呼吸を止めずに動作はゆっくりと！

2.広背筋を使う（右左各3～5回）

①椅子に浅く座って足を肩幅くらいに開く



②両腕をまっすぐ頭上に上げ手の甲を合わせる
⇒手が交差する。このとき肘も指もまっすぐ伸ばす



③視線を正面に向けたまま腰から上を右に曲げて体の側面を倒す



④左も同様に！



ポイント

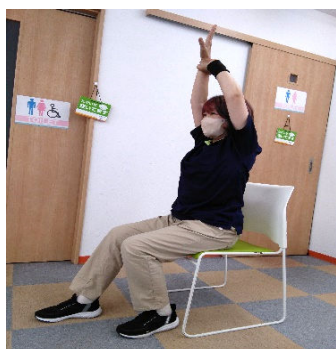
両足は床に固定して腰から上体だけを傾ける。
傾けるときは真横へ。前後に倒さない。

3.腰方形筋・広背筋を使う（右左3～5回）

①椅子に浅く座って右足を1歩前に出す



②左手首を右手で握る



③足は固定したまま左腕を外側に引いて体を伸ばす
⇒ななめに伸ばすイメージ



④反対も同様に行います。（左足1歩前、右手首を左手で握り右腕を外側に引いて体を倒す）

ポイント

動作はゆっくりと！
腕をひっぱりすぎない。

監 修：片瀬 涼香（作業療法士）
モデル： 條 明美 （介 護 職）