

リハビリニュース No.62

～セルフストレッチ～

注意事項

- ・ストレッチは息を止めずゆっくり呼吸します。
- ・伸ばしている筋肉にやや痛みを感じるところで 10～20 秒程度止めます。

(1) 肩甲骨の内側と肩のストレッチ



ストレッチする方の腕を伸ばし、反対の腕で内側に引き寄せます。

(2) 体幹のストレッチ

《座位》



《臥位》



座位・臥位(姿勢)どちらも、伸張感を感じる程度身体を捻ります。

(3) 肩と肩甲骨周囲のストレッチ



肘を曲げ、肩に手を乗せた状態で、肩甲骨が大きく動くように肩を回します。

(4) 太もも前面のストレッチ



うつぶせになり、膝を曲げ足を手で引き寄せます。

(5) 太もも後面のストレッチ



片脚を伸ばし、伸ばした方の脚のつま先に向かって手を伸ばします。

(6) ふくらはぎのストレッチ



足を前後に開き、前方に体重をかけていきます。その際、両脚のつま先は前方を向いていることを確認し、後ろ足の踵は浮かないようにします。

(7) ふともも内側のストレッチ



両手で足を開くように軽く太ももをおさえながら伸ばしていきます。それと同時に、身体を前に倒していきます。