

かわたし しなやかに

元気な体は毎日の暮らしから。いつまでもしなやかな体でいられるように、日常生活で気軽に出来るリハビリ&ストレッチを理学療法士がご紹介します。

屋外で過ごすのが気持ちのいい季節です。緑溢れる中で、ウォーキングを楽しみたいという方もおられると思いますが、いきなり走ったり歩いたりするのは怪我のもとになり大変危険です。まずは歩き出す前にウォーミングアップ。これを心掛けて実行して下さい。

▲ウォーミングアップ

1. 体側ストレッチ



背伸びをして、体を左右に倒します。

2. 太ももストレッチ



片足を折り曲げて両手でつかみます。反対側も同様に行います。



※片足立ちが不安定な方は上の写真のようにつかまって行います。

3. ハムストストレッチ



片足を前に伸ばし、もう一方は膝を曲げて、曲げている足に重心を置き、伸ばしている太ももに両手をおきます。反対側も同様に行います。

※ハムスト(ハムストリングス)とは、太ももの裏の筋肉です。

4. ふくらはぎストレッチ



片足を大きく前に踏み出して体重をかけます。後ろの足はまっすぐ伸ばします。前足の太ももに両手をあてます。反対側も同様に行います。

5. 足首まわし



片足ずつ足首をグルグル回します。



▼クールダウン

太ももとふくらはぎのウォーミングアップのストレッチを再度行って下さい。

♥ 歩行中は

- ①踵からつけるように歩きましょう。(A)
- ②肘を少し曲げて、前後に振りながら歩きましょう。(B)
- ③普段よりも少し歩幅を大きめに歩きましょう。



(B)



(A)

理学療法士からのポイント

- ・治療中の病気がある場合は、必ず主治医に相談の上、ウォーキングを始めて下さい。
- ・今の時期のように暑い日は、日陰を歩き、水分補給をこまめにしっかり行いましょう。
- ・寒い日はウォーミングアップを行い、しっかり身体を温めてからスタートしましょう。



リハビリテーション科