

# カラダの 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。

何かとストレスのある生活の中、心のリフレッシュを目的にストレッチしてみませんか？  
深呼吸とストレッチで心と体のバランスを整えましょう。

体の痛みや疲れなどの身体的なストレスや精神的なストレスで、体の筋肉は緊張すると言われてい  
ます。ストレスで体が緊張し硬くなると、それ自体がさらなる身体的ストレスとなり悪循環となり  
ます。深呼吸で自律神経のバランスを整え、ストレッチで体の各部位をゆっくり伸ばし、硬くなった筋  
肉をほぐし、筋肉の疲労が回復するように促します。



## イスに座ってできるストレッチ ~オフィスで仕事の合間に軽くストレッチ。勉強中も家事の合間にも。~

呼吸を止めずに深呼吸しながら、1つの動作に20秒ほどかけ、ゆっくり行って下さい。



①バンザイをして、上に伸びあがりま  
す。



②両腕を後ろで組んで伸ばし、肩甲骨を身体  
の中央に寄せながら胸をそらします。



③(A) 右手を頭にのせ、首を右側へゆっくり倒  
し、左側の首から肩にかけての筋肉を  
ゆっくりと伸ばす。手を変えて、右側  
も同じように伸ばす。  
(B) 首を右側に回転、同じく左側にも回転。  
(C) 上を見る、下を見る。



④足を揃え、体を前  
に倒します。



⑤体を左右へゆっ  
くりと回します。



⑥イスに浅く座り片膝  
を伸ばします。  
伸ばした側の足に両  
手を沿わせて、ゆっ  
くりと上体を前に倒  
します。  
反対側の足も同様  
に行います。



⑦足首を上下に動かします。  
(A) かかとを床に付けたままでつま先を上げ  
ます。  
(B) つま先を伸ばします。

※両足同時に行ったり、片足づつ交互に行  
ったりしましょう。



## 理学療法士からのポイント

- ・自分にとって無理のないように、痛みのない範囲で行って下さい。
- ・ストレッチを日常生活の中に取り入れて、気楽に毎日少しずつ行  
って下さい。
- ・持病のある方は、医師や看護師に相談してみてください。



リハビリテーション科