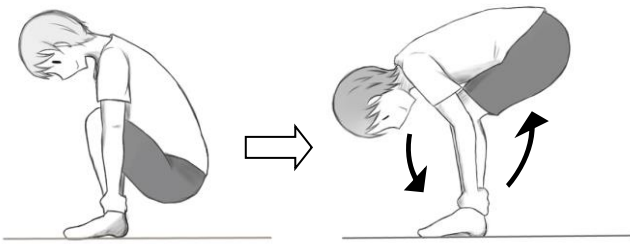


# ストレッチ体操とバランス訓練の方法

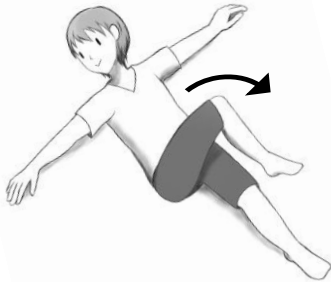
検診結果で、体のかたさを指摘された方は、その部位を重点的に行いましょう。

【1】腰・ハムストリングスのストレッチ（ジャックナイフストレッチ） ※徳島大学運動機能外科学  
教授 西良浩一氏発案



- ①しゃがんで後ろから足首を握り、胸を太ももに付ける。
  - ②胸を太ももに密着させたまま、徐々に足を伸ばす。
- ※そのまま 10 秒間じっとしている。計 5 回行う。

## 【2】腰のストレッチ



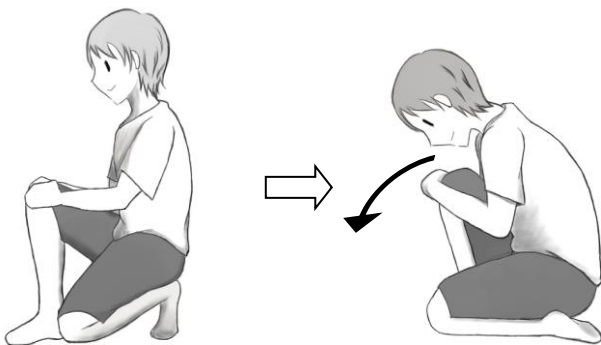
- 仰向けになり、片足を他側の足の外側に交差させ、できるだけ倒す。
- 肩は浮かせず、顔は足と反対側に向ける。

## 【3】ふくらはぎのストレッチ（その1）



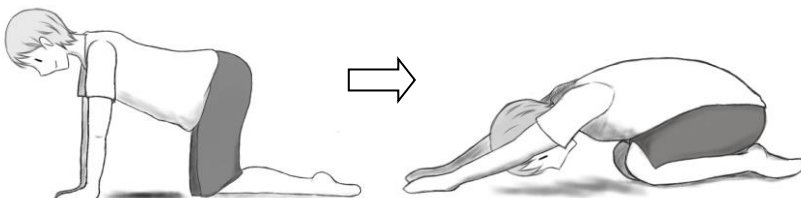
- ①壁に両手をついて、足を前後に広げる。
  - ②前に出した膝を曲げ、後ろの膝を伸ばし、かかとを床につけて、反動をつけずにふくらはぎを伸ばす。
- 後ろ足はまっすぐ前を向かせる。

## ふくらはぎのストレッチ（その2）



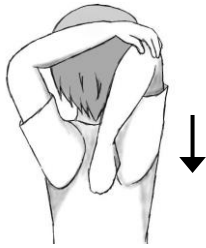
- ①片膝をつく。
- ②立てた膝を抱えるようにしてゆっくり体を前に倒す。立てた足のかかとは床から離れないようにし、足はまっすぐ前を向かせる。

## 【4】肩のストレッチ



- ①四つ這いになる。
- ②四つん這いの姿勢から両手を動かさず、膝を曲げてお尻を後ろに引いていく。

## 【5】肘から肩のストレッチ



片方の腕を頭の後ろにもっていき、もう片方の手で肘を後ろに押す。



片方の腕を胸の前で伸ばし、もう片方の腕で胸側に引き寄せる。その際、肩を上げず、肘を曲げないようにする。

## 【6】肘と手のストレッチ



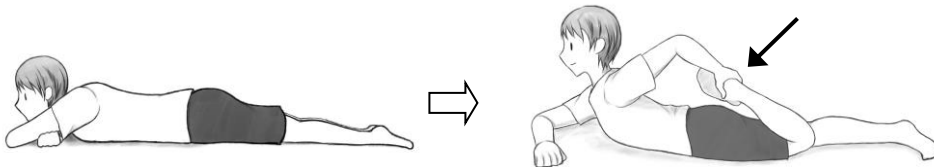
### 【Ⅰ】

- ①左腕をまっすぐ前に出し、手のひらを上に向ける。
- ②右手で左手を持ち、手首を手の甲側に曲げる。右腕も同様。

### 【Ⅱ】

- ①左腕をまっすぐ前に出し、手のひらを下に向ける。
- ②右手で左手を持ち、手首を内側に曲げる。右腕も同様。

## 【7】大腿四頭筋のストレッチ



- ①うつ伏せになる。
- ②うつ伏せの姿勢から、足首を手で持ち、かかとをお尻につける。

## 【8】バランス訓練



片脚立ち



継足歩行

### 【片脚立ち】

- ・片脚を床から少しずつ離していく。無理せず、少しずつ高く上げて慣らしていく。(最初は、椅子やテーブルにつかまりながら行う)
- ・最終的に、左右の脚とも 60 秒ふらつかずにできるようにする。

### 【継足歩行】

- ・つま先と踵をつけながら一本の直線の上を歩く(2～5m)。
- ・目線はまっすぐ、背筋を伸ばす。