

お家でできる生き生きデイサービス ～立ったままで出来るストレッチ編～

体が十分に温まってからゆっくりと行ってください。

反動をつけず、自然な呼吸を忘れずに、各20秒程度続けましょう♪

①背中ストレッチ (広背筋・肩甲骨周辺)

両手を組み
膝をゆるめて
腰を曲げずに
背中だけを丸めるよう
意識します

八の字を横に(∞)
描くようにゆっくりと
回していきます

最後はゆっくりと
脱力しながら
立ち上がります



②下肢のストレッチ (腓腹筋・前脛骨筋 ハムストリングス・大腿四頭筋)



大腿部に両手を添え
後ろ脚の踵を床に
押し付けるようにして
ふくらはぎを
伸ばしましょう



反動をつけない



すねと足の甲を
伸ばしましょう



ゆっくりと臀部を
後方へ引いていき
前に出ている方の足の
太ももの裏側を
伸ばしましょう

反対の足も
同様に行いましょう



少しでも膝に
痛みを感じた
らコチラ



壁などに手をついて
体を安定させながら

反対の手で足の甲を
持ち太ももの前側を
伸ばしましょう

膝が曲げにくい方は・・・

体より後ろへ
ゆっくりと足を
引いていき
伸ばしましょう

③体側のストレッチ

体が十分に
温まったところで

壁などに片手を添え
体を支えながら
反対の手をゆっくりと
上方へ引き上げ
お腹の横側を
伸ばしましょう



3
最後はゆっくりと深呼吸・・・お疲れさまでした♪