

第2弾 毎日のびのびストレッチ

コロナに負けない!

実施するときに注意してもらいたいこと3つ!

- ①伸びているところでとめて、反動をつけないようにしましょう!
- ②数を数える時は声に出しながら行い、息を止めないようにしましょう!
- ③気持ちいいと感じる程度でおこない、痛みのない程度でしましょう!



①胸・背中ストレッチ

効果：猫背・肩こり予防(10回)



ポイント・注意点

- ・両手を肩に置き、ひじを外に開きましょう(肩まで両手が上がらない時は、胸の上でもOK)
- ・次に開いたひじを寄せましょう、この時ひじは肩の高さまで上げましょう

②わき腹のストレッチ

効果：腰痛予防(左右30秒)



数を数えながら
ゆっくりおこない
ましょう!



ポイント・注意点

- ・片手をわき腹、もう片方の手は下に下げて力を抜きましょう
- ・姿勢を伸ばしながら横に体を倒しましょう(目線は正面)

③タオルの引きよせ

効果：足の指の力・転倒予防(10回)



伸びている
筋肉を意識
しましょう!

ポイント・注意点

- ・指をしっかり動かすように意識しましょう
- ・タオルがなければ新聞紙や靴下でもよいでしょう

④太もも裏側のストレッチ

効果：膝痛予防・腰痛予防(左右30秒)



ポイント・注意点

- ・膝をできるだけ伸ばしましょう
- ・つま先は天井へむけましょう(顔は正面)
- ・おなかと太ももを近づけるように身体を倒しましょう

第2弾 筋力もりもりトレーニング

実施するときに注意してもらいたいこと3つ！

- ① ゆっくりとおこないましょう！
- ② 数を数える時は声に出しながら行い、息を止めないようにしましょう！（1・2・3・4・5・6・7・8で1回）
- ③ できる範囲で実施し、痛みのない程度でしましょう！



① 太もも表側の筋トレ

効果：膝痛予防(左右12回づつ×1日3セット程度)



1・2・3・4であげる



5・6・7・8でおろす



ポイント・注意点

- ・背筋を伸ばして座り、両手は軽くイスをにぎり身体を安定させましょう
- ・片足は膝を伸ばし、片足は膝を曲げて立てましょう
- ・伸ばした方のつま先を真っ直ぐ上に引き上げ、太ももの表側の筋肉の引きしめを意識しましょう
- ・かかとを反対の太ももの高さと同じ高さまでゆっくり上げましょう(1・2・3・4)
- ・ゆっくりおろしましょう(5・6・7・8)

② ももの内側の筋トレ

効果：尿失禁予防・O脚予防・転倒予防(12回×1日3セット程度)

外出自粛でも
お家で筋トレ！
筋力貯めよう！



離れていても
つながろう！



ポイント・注意点

- ・背筋を伸ばして座り、両膝の間に厚手タオルをはさみましょう
- ・足部は膝から真っ直ぐ床におろした位置にし、つま先は膝と同じ方向に向けましょう
- ・ゆっくりタオルをつぶすように内側のももを近づけましょう(1・2・3・4)
- ・ゆっくりタオルを離しましょう(5・6・7・8)