



今だからこそできる健康づくり② ～体を動かしましょう2～



自宅でできる健康ポイント。第2回目は「動くパート2」です。毎日ストレッチをすることで日常生活の動作がスムーズになり、過ごしやすくなります。また、運動や歩行中のケガのリスクも低減し、スポーツパフォーマンスも上がります。

ストレッチのポイント

○実施中は呼吸を止めない
リラックスした状態で呼吸を続けましょう。

○反動をつけない
慣れないうちは勢いや反動をつけず、じんわりと少しずつ伸ばしていきましょう。

○「気持ちいい」くらいの範囲で息を吐きながら気持ちいいところギリギリまで伸ばし、少しずつ可動域を広げていきましょう。まずは体調にあわせて、無理のない程度に行ってみましょう。



① 肩周りのストレッチ



② 下肢裏のストレッチ (座位)



③ 下肢裏のストレッチ (立位)



④ 肩回し



⑤ 体側伸ばし



⑥ 片手、片足から始め、慣れたら両方 (10秒程度)



⑦ 腰上げ 下ろすときには背中の上の方から、ゆっくりと



◎ 終わったら水分補給を!



【作業療法士 荻原牧子 記】

〈参考文献〉

- ・東京都介護予防・フレイル予防ポータル
- ・フレイル予防応援サイト

▼問合せ 保健センター

☎ ⑦2 5858

急激な体力低下が気になる方は、ご相談ください。

▼問合せ 那須町地域包括支援センター
☎ ⑦1 1138