



宝永き通信

介護予防  
三二講座④

# 自宅ですでに 寝ながらのストレッチ



厳しい寒さが続くこれからの季節は、特に手足や身体がこわばりやすくなります。ストレッチで身体をほぐし、転倒などを防ぎましょう。今回は、宝永きらめきデイサービスでご利用者のみなさんが取り組んでいるストレッチの一部を紹介します。

## 準備

首と身体が痛くならないように、身体の下に敷くものを用意しましょう。布団や枕、座布団でも大丈夫です。まずは、横になって大きく深呼吸をしましょう。

### ①つま先の運動

つま先を手前に5秒間引き寄せ、次につま先を奥に5秒間突き出します。(2セット)



### ②膝の運動

左膝を曲げて伸ばします。同じように右膝を曲げて伸ばします。(2セット)



### ③腰、脇腹の運動

両手を広げ、両膝を立てます。膝だけ右、左に倒しましょう。(左右2回ずつ)



### ④大腿(太もも)前面のストレッチ

左に横向きになり、右足を抱えましょう。次に、後ろに伸ばしましょう。これを左右行います。(右向きの場合、左足を動かします。)



### ⑤大腿(太もも)のストレッチ

仰向けになり、右足を5秒間抱えます。ゆっくり下ろし、同じように左足も行います。(2セット)



### ⑥臀部(おしり)を動かす運動

仰向けの状態から、両膝を立て、お尻を浮かしましょう。浮かした状態で5秒間数えましょう。(2セット)



### ⑦腹筋運動

仰向けになり、おへその辺りで手を組みましょう。組んだ手を覗き込むように頭を上げます。上げた状態で3秒間数えます。(2回)



その他、仰向けの状態で背伸びの運動や腕を伸ばす運動もできますので、ぜひ実施してみてくださいね。毎日の生活に意識的に運動を取り入れ、寒い冬を元気に過ごしましょう。

※足腰に痛みのあるときや、病気のある方は、医師に相談してから始めましょう。身体の負担にならないようにご注意ください。

お風呂上りなど  
身体が温まっているときに  
リラックスした状態でするのが  
おすすめです!



宝永きらめき  
渡辺 丈大

宝永きらめきデイサービス

TEL.0776-24-0810  
時間 8:00~17:00(月~金)

