

日常使っている筋肉も毎日の準備・整理運動が大切です。
ぎっくり腰、腰痛、コリのほとんどが筋肉の準備不足から起こっています。
ストレッチ体操を行うことで日常の作業が快適でスムーズに行えます。

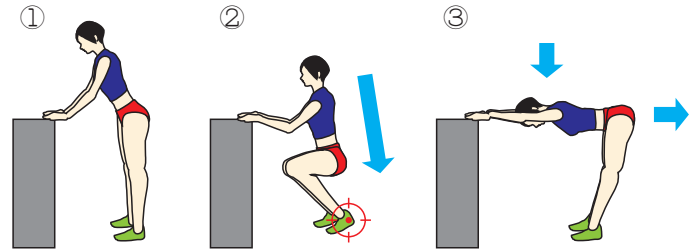
リラックス = このマークがあるストレッチは、リラックスを目的に行うと効果的です！

1. 軽い屈伸と腰伸ばし

リラックス

2セット

- ①60～80cm程度の台に軽く手を乗せ 足を軽く左右に開く。
- ②ヒザを軽く曲げる程度で屈伸を行う。
(※ 両足の踵を軽く浮かす)
- ③ヒザを伸ばした状態で腰を後ろへ引き ゆっくりと腰を伸ばす。
(※ 無理に腰を後ろに引かず できるだけ軽く行う)

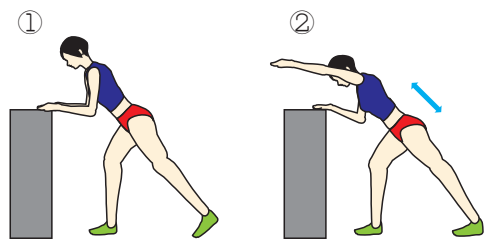


2. 腕を挙げて腰を伸ばす

リラックス

左右1回

- ①60～80cm程度の台に軽く手を乗せ 前後に軽く足を開く。
- ②前方に上半身を倒し 腕を前から耳に近づけるように上げ、背中を軽く伸ばす。
(※ 腕を挙げることによりも 腰を伸ばすことをイメージする)

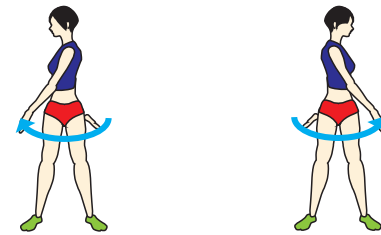


3. 上体のリラックス

リラックス

左右×3セット

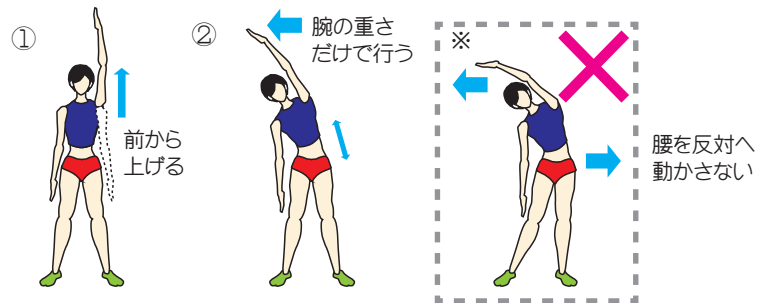
- 足を左右に軽く開き 両手を左右に振って 腰をリラックスさせる。
はじめは小さく反動をつけないようにして 少しずつ大きくしていく。
(※ 顔を腕と同じ方向に向ける)



4. 側伸

左右×2セット

- ①腕を 前から耳に近づけるように上げる。
- ②脇腹を伸ばすように ゆっくりと側伸する。
(※ 腕の重さだけで行い 腰を反対へ動かさない)



5. ヒザ回し → ヒザ伸ばし

2回回して1回伸ばす × 左右1セット

- ①足を揃えて爪先を軽く開き 両ヒザに手を置いて 円を描くようにヒザを回す。
- ②ヒザを両手で押さえて 軽く押してヒザの裏を伸ばす。
(反動をつけず 伸ばしたヒザを軽く押し込む)



6. 足首回し

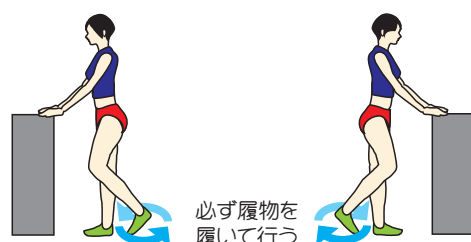
3～5回まわす × 1セット

- 片方の爪先を地面につけて ゆっくりと力を入れずに回す。
(※ 足首に力を入れるのではなく ヒザで回すように行う)

外回し

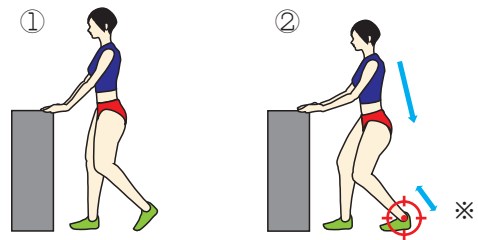
回転方向：右脚は右回し ↻
左脚は左回し ↻

※ 台につかまると安心です



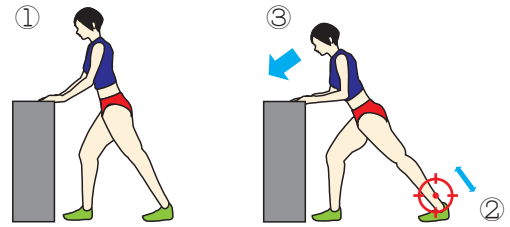
7. アキレス腱伸ばし 左右 × 1セット

- ① 60 ~ 80 cm程度の台に軽く手を乗せ 足を前後に少し開く。
- ② 腰を落とし 後ろ脚の**アキレス腱**を 3 回程度伸ばす。
(※ 後ろ足のかかととは軽く浮かす)



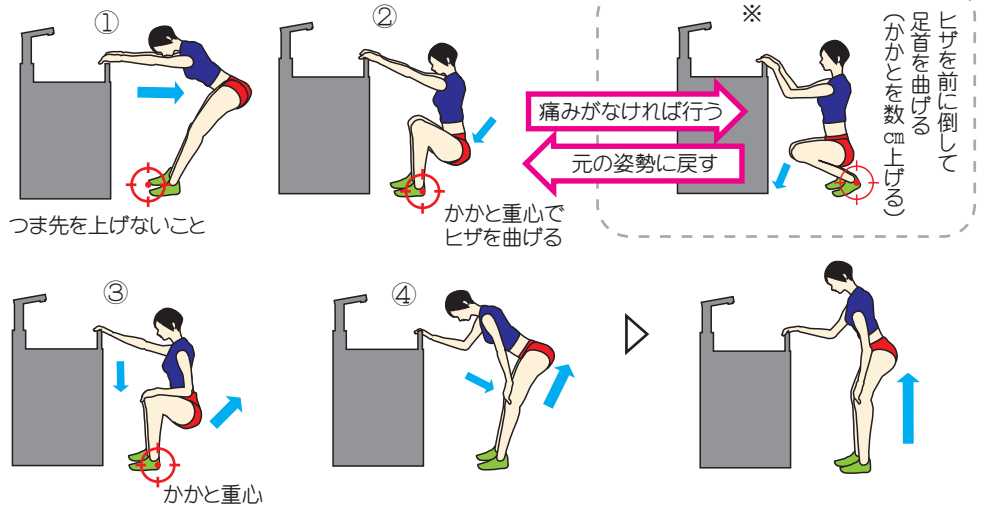
8. ふくらはぎ伸ばし 左右 × 2セット

- ① 60 ~ 80 cm程度の台に軽く手を乗せ 足を前後に大きめに開く。
- ② 後ろ足のヒザを伸ばした状態でかかとを地面につける。
- ③ 前に出した足を曲げるように上半身を前傾して **ふくらはぎ**を軽く伸ばす。
(※ 反動はつげず伸ばした状態で数秒止める)
(※ 1回目よりも2回目を長く行う。1回目→10秒 2回目→20秒)



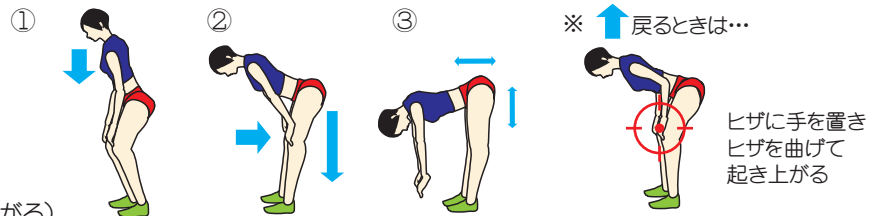
9. 出っ尻屈伸 2 ~ 3回

- ① 流し台や洗面台の縁をつかみ。
(固定されていて動かない台)
お尻を後ろに突き出します (**出っ尻**)
- ② かかとに体重を乗せながらヒザを曲げる。
※深く屈曲した際に痛みがなければ
ヒザを前に倒し足首を曲げる。
(その際、**かかとを数cm上げる**)
その後『**出っ尻**』でかかとに重心を
かけて また元の姿勢に戻す。
- ③ ヒザに手を置き 手をヒザを押しながら
お尻を突き出す。
- ④ **出っ尻**にしてから 立ち上がる。



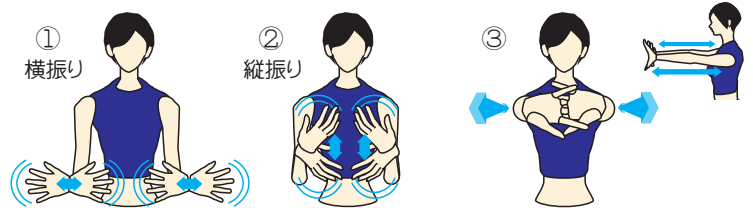
10. 前屈 1 ~ 2回

- ① ヒザを曲げ 両ひざに手を置く。
- ② 上半身を支えながらヒザを伸ばす。
- ③ ヒザから手を離し、息を吐きながら
ゆっくりと**前屈**を行う。
(※ 戻るときは ヒザに手を置き ヒザを曲げて起き上がる)



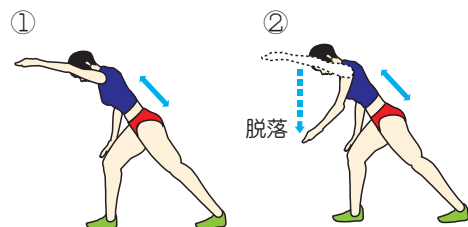
11. 手首のストレッチ 1 ~ 2回

- ① 手首の力を抜き **横**に手を振る。
- ② 手首の力を抜き **縦**に手を振る。
- ③ 組んだ手を前に伸ばす。



12. 肩から背中ストレッチ 左2回、右2回

- ① 足を前後に開いて 前方に上半身を倒す。
腕を前から耳に近づけるように上げ **背中を軽く伸ばす**。
- ② 2秒程度伸ばしてから そのまま腕と肩の力を抜いて下に落とす。
(腕を伸ばすとき ゆっくり息を吐きながら行う)



<ポイント>

- ・無理をせず軽く行う
- ・戻す時もゆっくり戻す
- ・腕を上げる動作は 必ず前から上げる

<ストレッチのタイミング>

- ・朝起きたとき
- ・ちょっとした作業の前後
- ・座り仕事の作業中