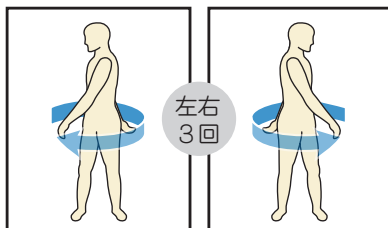


ストレッチ体操

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へ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。

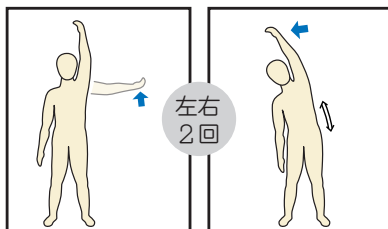
1. 左右に腕をひり 腰をひねる

足を左右に軽く開き両手を左右に振って腰をひねる。
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)



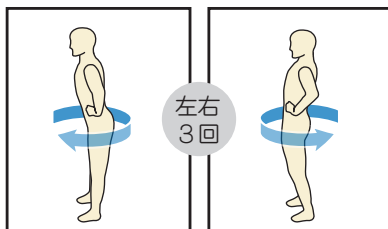
2. 側伸

腕を横から耳に近づけるように挙げる。
脇腹を伸ばすようにゆっくりと側伸する。



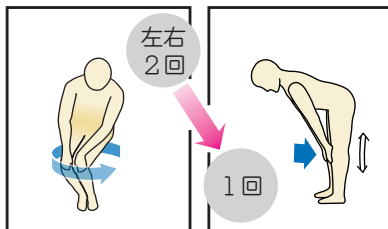
3. 腰回し

腰を円を描くように回す。
始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。



4. ヒザ回し → ヒザ伸ばし

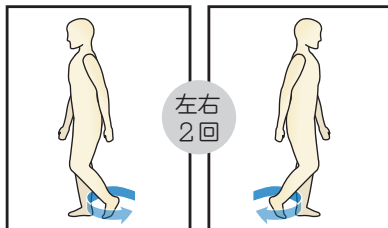
足を揃えて両ヒザに手を置き、円を描くようにヒザを回す。
その後、ヒザを両手で軽く押しヒザの裏を伸ばす。



5. 足首回し

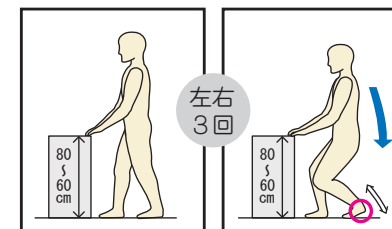
片方のつま先を地面につけて、ゆっくりと力を入れずに回す。

[回転方向; 右足は右回し ◯
左足は左回し ◯]



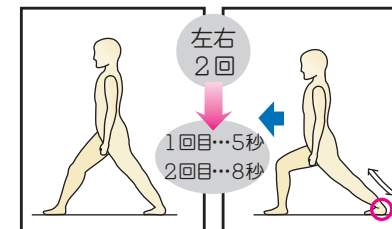
6. アキレス腱伸ばし

60~80cm程度の台に軽く手を乗せ、足を前後に少し開く。
腰を落とし後足のアキレス腱を伸ばす。
かかと
(※ 後足の踵は軽く浮かす)



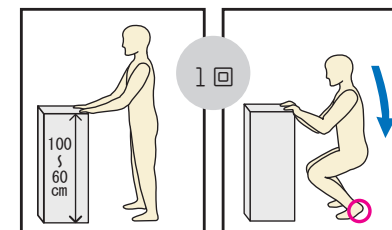
7. ふくらはぎ伸ばし

軽く足を前後に開く。
後足の膝を曲げない状態で踵を地面につけ、腰から上半身全体を前に押し出して後足のふくらはぎを軽く伸ばす。
(※ 反動つけず伸ばした状態で数秒間止める)



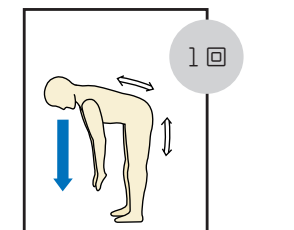
8. 屈伸

60~100cm程度の台に軽く手を乗せる。
足を左右に軽く開いて屈伸を行う。
無理に踵がお尻につくまで屈伸せず、出来る範囲で軽く行う。
(※ 両足の踵を軽く浮かす)



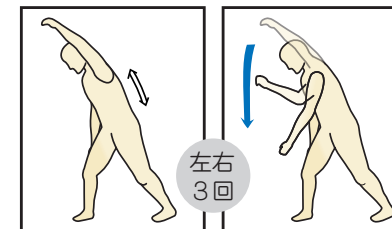
9. 前屈

足を左右に軽く開き両膝を伸ばした状態で立ち、息を吐きながら軽く前屈を行う。
無理に両手を地面につけようとせず、腰からお尻にかけて全体を伸ばすように行う。



10. 肩から背中ストレッチ

足を前後に開いて前方に上半身を倒す。
腕を横から耳に近づけるように挙げ、背中を軽く伸ばす。
そのまま腕と肩の力を抜いて下に落とす。



(ポイント)

- ・無理をせず軽く行う
- ・戻すときもゆっくり戻す

(ストレッチのタイミング)

- ・朝起きたとき
- ・座り仕事の作業中
- ・ちょっとした作業の前後