

## 腹斜筋のストレッチ

●脊柱・股関節の動きをよくする / 腰痛予防



①仰向けに寝て、両手を組んでお腹の上に乗せる。

②両膝を立てて、そろえたまま片側に倒し、顔は反対側に向ける。両肩は床につけたまま、呼吸を止めずに15～20秒程度体勢を保つ。

③反対側も同様に行う。

★膝を倒したり、起こしたりするとき、足の形が崩れないようにすること、ゆっくり動かすことが大切です。



## 股関節内転筋群のストレッチ

●骨盤のゆがみの改善



①あぐらをかいたまま、両方の足裏をぴったり合わせ、両手を組む。

②体を前にゆっくり倒し、視線は指先を見ながら、呼吸を止めずに15～20秒程度体勢を保つ。

★体の硬い人は、座布団などをお尻の下に入れると体を前に倒しやすいです。



# シルバーリハビリ体操で コロナに負けない からだを作る

「最近家に閉じこもりがちで、からだの調子が悪い…」  
「室内でも簡単にできる運動をしたい…」  
シルバーリハビリ体操はそんな人へおすすめしたい  
「いつでも、どこでも、ひとりでも」手軽に実践できる体操です。

今回、自宅でも簡単に取り組めるシルバーリハビリ体操を、市シルバーリハビリ体操指導士会の指導士さんが紹介します。

閩地域包括支援センター  
Tel 35・1127

### 動画で

## シルバー リハビリ 体操

▼茨城県立健康プラザが運営するYouTubeチャンネル「シルバーリハビリ体操チャンネル」にて、自宅でできるシルバーリハビリ体操の紹介動画が公開されています。短時間で視聴できる動画で、わかりやすい解説も付いていますので、ぜひご覧のうえ、体操を行ってみましょう。  
YouTubeチャンネルはこちらから▼



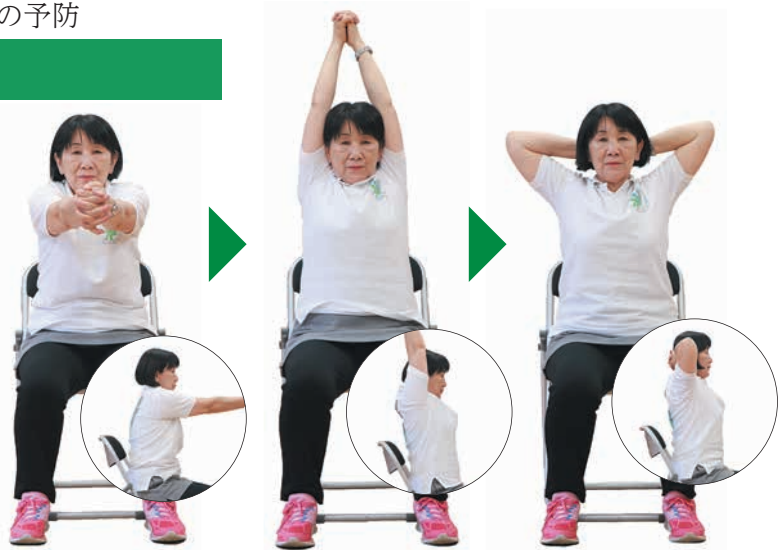
## ●肩痛・肩こり・猫背の予防 大胸筋のストレッチ

①いすに座り、肩幅程度に足を広げる。  
いすの背もたれから背中を離し、手の指を組んで腕を前に伸ばす。

※手のひらは返さない。

②腕を伸ばしたまま、組んだ手を頭の上にあげていく。できれば腕が耳の後ろに来るところまで上げる。

③組んだ手を頭の上に置き、そのまま頭の後ろにまわす。息を吐きながら両肘を後ろに引いて胸を張り、15～20秒程度体勢を保つ。



## ●寝返り・起き上がり動作の改善 腹斜筋のストレッチ・強化

①足を組み、組んだ足とは反対側の手で膝のあたりを押さえる。

②もう一方の手を前方に伸ばし、指先を目で追いながら組んだ足の方に体をひねる。呼吸を止めずに15～20秒程度体勢を保つ。

③足を組み換えて反対側も同様に行う。



## ●膝痛・腰痛予防 ハムストリングス(太もも裏)のストレッチ

①安全に行える範囲でいすに浅めに腰掛け、片足の膝を伸ばす。

②伸ばした足の膝が上を向くように反対側の手を添える。

③お腹を太ももに近づけるように体を前に倒す。呼吸を止めずに15～20秒程度体勢を保つ。反対側も同様に行う。

★目線は足先を見ることが大切です。



新型コロナウイルス感染症の影響により中止となる場合があります。開催の有無については問い合わせ、または市ホームページでご確認ください▼



指導士さんが丁寧にご案内いたします。



ひまわりの館  
シルバリーハビリ体操  
体験教室(要申込)  
日時/10月1日～12月24日の  
①(12回)・②(9回)・③(13回)  
①午後1時15分～1時55分  
②午後2時15分～2時55分  
場所/ふれあいの里石岡ひまわりの館  
定員/各回20人  
※定員を超えた場合は抽選  
申込方法/9月1日(金)～14日(木)午前8時30分～午後5時  
に電話で申し込み(月曜休館)  
ふれあいの里石岡ひまわりの館  
Tel 35・1126