

毎日のくらしに【ひとさじの元気】を。

発行：介護予防センター旭ヶ丘（532-6110） / 監修：特定非営利活動法人HPT 訪問看護ステーション ポット東

今週の【ひとさじ】は【ストレッチ】



こんにちは。東です！  
通信第1号の【寝たままストレッチ】が、なかなかの好評で。  
今回は【ストレッチ第2弾】を教えてください！  
それでは、福嶋先生！！  
よろしくお願いします。

【いつもの体験者】

お馴染みの黄田です。  
前回の【寝たままストレッチ】を毎日  
実践していたら、身長が伸びた気が  
してます(笑)  
体を伸ばすって、本当に気持ちがい  
いですよね。  
今回のストレッチも、ぜひぜひやっ  
てみてください！



ども、理学療法士の福嶋です！  
ストレッチは筋肉の緊張を和らげるだけでなく、血行を良く  
して疲れをとったり、気分を安らかにする効果があります。  
今回ご紹介するストレッチは、寝たままできます。心と体を  
スッキリさせてみましょう。



## こどものポーズ(休憩のポーズ)

★効果★ 疲労回復・ストレス軽減・気持ちを落ち着ける・肩こり軽減  
股関節、太もも、足首の軽いストレッチの他、肩や首など上半身のリラックスにも

心身が疲れたときや、寝る前にもお勧め！

1

正座をします。



足の指は重ねない

2

両手を前方の床につけます。



3

両手を前に滑らせながら  
上半身を前に倒していきます。

(ゆっくりと深呼吸を5~10回繰り返しましょう。  
背中の筋肉が引きのばされて、次第にゆるんでいきます。)



両手をできるだけ遠くに  
伸ばすように

できるだけ  
お尻がかかとから  
浮いてこないように

### このポーズがつかない方は

クッションやブランケットなどを使うことで、  
自分の楽な体勢を見つけましょう。



肩や首に緊張のある方  
腕を下げ、脚の横に置いてOK



太ももの前や膝に違和感のある方  
お尻の下にクッションなどを入れて  
みましょう



お尻の下にクッション！

お腹が苦しい方、お腹やお尻に緊張がある方  
始めに両膝を開いて座り、身体の下にクッション  
を置き、身を委ねましょう



上半身の下にクッション！