

おうちで出来る！ かんたんトレーニング シリーズ

かんたん！ストレッチ 編 Vol.1

ストレッチについて

ストレッチには大きく分けて、バリスティック・ストレッチと、スタティック・ストレッチとあり、また、その制限因子についても様々な原因が…



小難しいことは抜きにして、
もっとも大切なことは、「かんたん」に行えて、
されている方が「快適」あることです。
まずは、難しいことを考えず、触ってみることが重要です。



気を付けることは

- ①無理やりでない事
- ②痛みがないこと
- ③継続して行えること

ストレッチをされている方が、「伸びてるな～、気持ちいいな～」と感じるか、そういった表情をしているかを、大事にしていきます。

また、ほどよく声掛け(日常会話も OK)をしながら行くと、お互いに構えすぎず、よりリラックスできます！
参考までの、声掛け例も載せましたが、あまりネガティブな声掛け(硬いな～とか、痛いとか)はナシで楽しく行いましょう！



ゆっくりと 20～30 秒かけてストレッチするといいです

1. 背中全体のストレッチ①

対象: 背中丸み、歪みが気になる方、背中に疲労感のある方

開始姿勢: ラクにあおむけに寝た姿勢

すること: あおむけに寝た方の背中に、そっと手を入れて、背中を触ってあげましょう。

軽く揉んでみたい、擦ってみたい、伸ばしてみたい、すると good !

望ましい反応: 触っている背中がなんとなく柔らかく感じる、呼吸がなんとなく楽になる。

注意: くすぐったがたり、極端に力が入ったり、拒否したいする反応があれば中断します。

よほど嫌いな人が行わない限り、触れられることによるリラックス効果も期待できます。



声掛けの例: 「気持ちいいけ〜?」、「手え温かいうろ〜? 何度くらいある思う〜?」など

2. 背中全体のストレッチ②

対象: 1と同じ

開始姿勢: あぐらや、椅子に座った姿勢

すること: 介助者は背中側から対象者の両肩を持ち、胸を張るようにして、肩を開きます。

介助者は、自分の膝や腰を背中に押し当てながら、さらに背中を伸ばしていきます。

可能であれば、バンザイをおこないます。

望ましい反応: 背中が伸びて気持ちがいい、呼吸がラクになる、声が出やすくなる

注意: 強く反らせない! 背中に膝を押し当てる際は、枕などを入れるといいです。

息を吸ったタイミングで伸ばし、吐いたタイミングで脱力出来ると NICE!!
二人で息を合わせよう!!



声掛け例: 「背中、ゆ〜っくり伸ばすよ〜。お〜めっちゃ伸びるやん〜」、「はい、息吸って〜吐いて〜」

3. 腰のストレッチ

対象:腰の硬い方、腰に疲れがある方

開始姿勢:あおむけで膝を立てた姿勢

すること:立てた膝を左右に倒し、腰を捻ります。

急には動かさず、ゆっくり動かします。

望ましい反応:膝を倒した、逆側の腰が程よく伸びる(写真で言えば左の腰)。

気持ちがいい、終わった後、腰が楽になる(柔らかくなる)。

右にも左にも出来るだけ、同じくらい捻れると good!

注意:捻った瞬間に違和感、痛みのある場合は中止、動きが非対称だからといって、無理に動かさない。

右にも左にも、同じだけ捻じれるかな?どっちかが極端に捻りにくい場合は腰の柔軟性に左右差があるのかもしれない



声掛け例:「最初、右にしよかな～左にしよかな～はい右～」、「いい感じに捻れてるね～」など

4. 骨盤、股関節のストレッチ

対象:股関節周りの硬い方、疲れやすい方

開始姿勢:あおむけで寝た姿勢

すること:片方の足を曲げて膝をお腹に近づけます

望ましい反応:抵抗感なく、股関節と膝が曲がっていく

伸びた股関節の前側が気持ちよく伸びる

注意:曲げた際、股関節が内またになりすぎないように、まっすぐ曲げていきます。痛みがない範囲で曲げます。

※この運動がしにくい場合は、腰の硬さが原因のことも!その際は、写真(右)のように、一旦背中を丸めてから行うといい場合もあります

股関節をきれいに曲げるためには、腰の柔軟性も必要です。
片方曲げたときには、もう片方はしっかり伸ばしましょう。



声掛け例:「右、いつもよりも曲がるね～」、「おならしないでね(笑)」など

5. 股関節の体操①

対象:股関節が開きにくい方

開始姿勢:あおむけで寝た姿勢

すること:左右の足を外側に開いていきます。

望ましい反応:太ももの内側が、ほどよく伸びる。

注意:開いた際に内またにならないように注意！



声掛け例:「太ももの内側、めっちゃ伸びるな〜」、「そのまま足首動かしてみ〜」など

開きすぎには注意。

らくーに、あ〜伸びてるな〜
ぐらいがベスト。これも、左右
差確認！！



6. 膝の体操

開始姿勢:うつぶせ

すること:ふともも、膝の裏を伸ばします。

太ももの裏は軽くマッサージしてもいいかもしれません。

手は、右写真のようにクロスするとやりやすいです。

望ましい反応:されている方が快適であること、なんとなく力が抜ける。

注意:強く押さえ込みすぎない。

クロスハンドでやると
ちょっとカッコいい！



声掛け例:「めっちゃ膝まっすぐなるやん〜」、「クロスハンド、めっちゃカッコいいやろ〜」など

7. 足首のストレッチ

開始姿勢：あおむけ、あるいは、うつぶせ

すること：写真のように、足をもち、足首をまげて、ふくらはぎを伸ばしていきます。一見、難しそうですが、型がわかれば簡単です。する人の手首で足の裏を支えて、ぐ〜とゆっくり伸ばしていきます(あおむけの場合)

望ましい反応：ふくらはぎが気持ちよく伸びる

注意：伸ばしすぎない

軽く膝を曲げて行くと伸ばしやすいです

足首を伸ばしたまま、膝を曲げたり伸ばしたりバリエーションをいれると
なお good!

型が決まれば簡単！体を使って足首をすね側に曲げていきます。

ポーズ的に、すごくやってる感がでて、かっこいいです！



声掛け例：『はい、リラックスして〜ゆっくりいくよ〜』、『膝も一緒に動かしてみるね〜』など

※7の別の方法(うつぶせバージョン)



足を赤矢印の方向に曲げていきます

仰向けの時と違って、表情が見えないのは難点ですが、ふくらはぎが伸ばしやすいです

8. 足の裏のストレッチ

開始姿勢：7と同じ

すること：足の裏の、親指側と小指側の付け根持って、ぐっと開く。じゃんけんのパーを作るイメージで！

望ましい反応：足の親指と小指が開いてパーみたいに開く。

足の裏が気持ちいい。触った感じが柔らかい。

注意：強く押しすぎない！



声掛け例：「足裏もみもみ♪もみもみ♪か〜ら〜の〜、パ〜〜〜♪」など

人差し指と、中指の間、あるいは中指と薬指の間が硬くなる人が多いようです。足先の柔軟性は、血行にも、バランスにも重要です！



以上、おうちで出来る！かんたんトレーニングの第一弾、かんたん！ストレッチ編となります。ストレッチ編も、これで終わりではありません。まだまだご要望があれば、増やしていきたいと思います。

疑問・質問が個別である場合には、金沢こども医療福祉センターのリハビリテーション科に、メールを頂ければ、アドバイスが出来るかもしれません(時間がかかる場合もあるかもしれませんが・・・)。

その際は、メールの件名に、利用者様と、担当セラピストの名前をご記載ください。

少しでもお力になればと思いますので、どうぞ今後ともよろしくお願いいたします。

どうか、コロナウィルスには、十分お気をつけてお過ごしください。

おうちで出来る！かんたんトレーニングの第2弾は“かんたん！運動発達編”を予定しています。

しばし、お待ちください！ここまでご一読いただき、ありがとうございました！！

金沢こども医療福祉センター
リハビリテーション科