

## ストレッチの4大効果～筋肉の老化予防に!

高齢者の体力維持を考える上では、負荷が少ないわりに体力維持の効果が高いストレッチが一番!

- 1 血行の改善
- 2 筋肉の緊張を緩和して柔軟性を回復させる
- 3 神経機能の正常化、向上
- 4 筋萎縮の予防と抑制

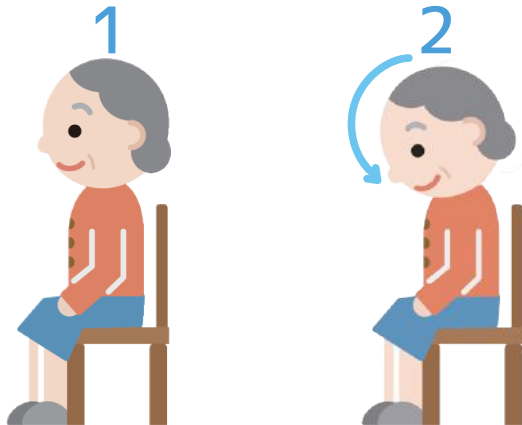


### 高齢者のストレッチの注意点

高齢者においてはストレッチを行うことでのリスクも伴う場合があります。以下の疾患・疾病には注意して運動を実施しましょう。

1. 静脈瘤を患っている方
2. 心疾患を患っている方
3. 重度の感覚障害を患っている方
4. 骨粗鬆症を患っている方

### 簡単にできる頸部のストレッチ



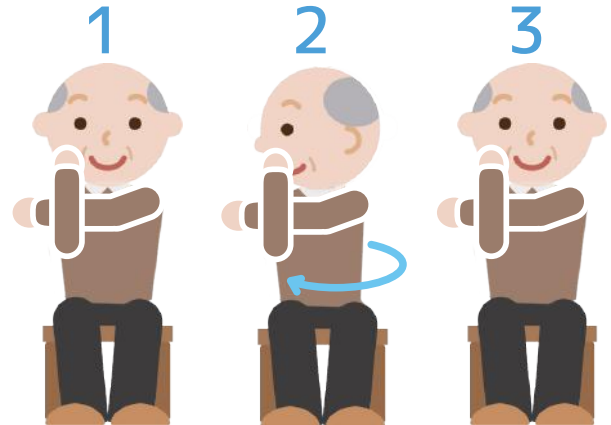
1. 椅子に腰掛け、肩の力を抜きます
2. 息を吐きながら頭を前方に倒します

ご高齢者にお勧めの座ってできる首のストレッチです。後頭部の筋肉の柔軟性を高めることができます。ご高齢になり後頭部あたりの筋肉が硬くなると、頭部の前後方向への動きが悪くなり、食事が摂りにくくなってしまいます。食事前の嚥下体操として是非取り組んでみてください。

#### 【注意点】

- ① 過度な屈曲や頸椎症や頸椎ヘルニアなどで頸部の手術(椎弓形成術や除圧固定術など)をされた方は頸部30°程度の屈曲までに控えましょう
- ② ゆっくりと行ってください

### 肩関節周囲筋ストレッチ



1. 椅子に腰掛け、胸の前で肘に腕をかけます
2. 息を吐きながら身体をひねり、腕を引き寄せます
3. ゆっくりと元の位置に戻します

座ってできる肩甲骨周囲に付着する菱形筋や小円筋、棘下筋の柔軟性を高めるストレッチです。運動の際は、手を内側に捻るように意識することでストレッチ効果を高めることができます。

#### 【注意点】

- ① 肩や腰に痛みがある方は無理をしないようにしましょう
- ② 肩甲骨や肩を意識し、ストレッチしましょう

