

まだまだ暑さが厳しいですね。暑いと普段よりも外に出る機会も減り、体を動かすことも減っていませんか？

そんな時はお家で簡単なストレッチをして硬くなった筋肉をほぐしましょう！

今回は歩行に重要な下肢のストレッチをご紹介します。簡単なストレッチなのでぜひ実践してみてください。

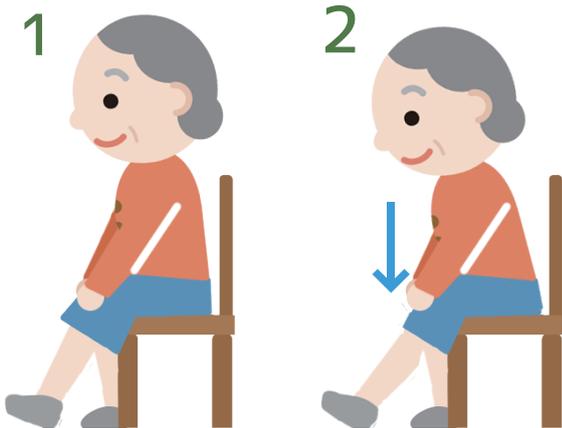


### 高齢者のストレッチの注意点

高齢者においてはストレッチを行うことでリスクを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

### ハムストリングスストレッチ



1. 片膝に手を当てます
2. 膝を押し付けます

高齢者向けのハムストリングスストレッチ。ハムストリングスの柔軟性の向上は骨盤の可動性や腰痛との関連性、スポーツ選手などの障害予防に重要です。椅子に座ってできるストレッチですので高齢者の柔軟体操としても安全に取り組みます。

#### 【運動の注意点】

- ① 膝が曲がらないように意識しましょう。
- ② つま先を反るように意識すると効果的です。

#### 【推奨回数】

左右共に10秒×5回を目安に行いましょう。

### 足首のストレッチ



1. 足首を大きく迴していきます  
足の甲→親指側→踵を後方引いてまた戻します

座る時間が多いと下肢のむくみや血流のうっ滞が起こります。今回ご紹介する足首回しや底背屈運動を行うことにより、静脈還流を増加させ、抗凝固作用や線維素溶解作用を促します。足のむくみだけでなく、通称エコミークラス症候群である下肢静脈血栓症などは命にも関わる疾患ですので、しっかりと予防を行っていきましょう。また、足首や足の指の柔軟性は、歩行時の前方への推進力や安定性に関与します。そのため高齢者の転倒予防体操としても取り組むことをおすすめします。

#### 【運動の目安】

1時間に左右 10回ずつ

