

正しい姿勢のためのストレッチ

今回は座ったまま簡単にできる正しい姿勢のためのストレッチを2種類ご紹介します。

正しい姿勢を保つためには様々な筋肉が関係しているのはご存知でしょうか。だんだんと猫背になってしまっていないか？簡単にできるストレッチを日常に取り入れて、正しい姿勢を目指しましょう。

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により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

1



2



座ってできる腹斜筋ストレッチ

- ① 椅子に腰かけ両手を頭の後ろで組みます
- ② 息を吐きながら身体を横に倒します
- ③ 左右10回程度繰り返します

【運動の注意点】

- ・腰や脇の下を意識し、ストレッチしましょう
- ・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

脇腹に付着する腹斜筋のストレッチ。体を横に倒す動作は「外腹斜筋および内腹斜筋、腰方形筋、脊柱起立筋」という4つの筋の動きの結果です。これらの筋は高齢者の姿勢保持や呼吸（特に息を吐く）、歩行などに大きく関与します。これらの筋肉が縮まると背中が丸くなったり、歩行が不安定になる要因の一つとなります。



背中で壁押し

- ① 壁際に椅子をつけ背中を壁に着けます
- ② 背中全体でゆっくりと壁をできるだけ強く押します
- ③ 朝昼晩5～10回を目安にしましょう

【運動の注意点】

- ・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

この運動を行うことによって背筋が伸び背筋や肩甲骨周りの筋肉を伸ばすことができます。正しい姿勢でいることは腰への負担も軽減され、腰痛解消、予防にもつながります。

背もたれのない椅子や

ひし掛けのない椅子を横にして座ってください。

