

## 正しい姿勢のためのストレッチ2

前回に引き続き、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。

猫背は肩こりや頭痛、腰痛だけでなく自律神経にまで影響を及ぼすことがわかっています。

猫背を直して心も体も元気になりましょう。



## 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

1



2



## 肩回し

- ①洋服の肩の部分を手でつまむようにします。
- ②肘で円を描くように大きく回します。

【推奨回数】前後10回程度

【運動の注意点】

- ・肩甲骨の動きを意識しましょう
- ・痛みがある場合は無理をしないようにしましょう

肩甲骨を意識しながら肩を大きく動かすことで、硬くなった肩から背中までの筋肉をほぐします。

1



2



足首をそると効果的です

## 膝伸展ストレッチ

- ①椅子に浅く腰掛け、できるだけ足を大きく開きます。
- ②片膝を伸ばします。
- ③元の位置に戻します。

【推奨回数】10回×3セット

【運動の注意点】

- ・痛みがある方は無理をしないようにしましょう
- ・回数は無理のない範囲で行いましょう

太ももの裏の筋肉のストレッチです。  
猫背の方だけでなく、太ももの裏が固く体をそりながら立ち上がってしまう方にもおすすめです。

