

今回は座ったままでできる上半身のストレッチと簡単なエクササイズのご紹介です。

背筋伸ばしは基本的な簡単にできるストレッチです。疲れた時などに行うと心のリフレッシュにもつながります。積極的に取り入れましょう。

また、座ってできるボクシングは最近デイサービスでも取り入れられています。座ったままでボクシングをすることで上半身を鍛えることができ、またストレス発散にもなります。好きな音楽などをかけて楽しく行ってみてください。

### 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。



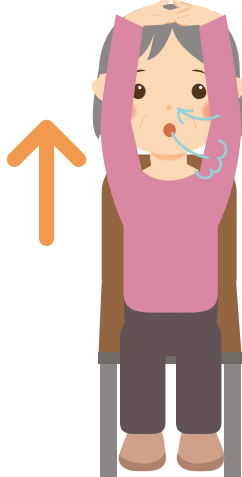
1. 静脈瘤を患っている方
2. 心疾患を患っている方
3. 重度の感覚障害を患っている方
4. 骨粗鬆症を患っている方

1



2

息を鼻から吸って口から吐く



### 背筋伸ばし

- ①身体の前で手を組みます。
- ②手を組んだまま、手を上にあげていきます。
- ③鼻から吸って、口から吐いてゆっくり呼吸しましょう。  
3～4呼吸ほど維持して手を解き元に戻ります。

【推奨回数】3セットを目標に、  
気づいたときに手軽に取り入れてみましょう。

【運動の注意点】  
肩に関節可動域の制限がある方はできる範囲で行い、無理に高く上げないようにしましょう。

1



2



### 座ってボクシング

- ①座った状態で拳を握ります
- ②手の甲を天井に向け、体を少しねじりながら両手で交互にパンチを出します。

【推奨回数】できる範囲で繰り返して行いましょう。

【運動の注意点】  
・痛みがある方は無理をしないようにします  
・回数は無理のない範囲で行いましょう

太腕全体の筋力トレーニングになりますし、何度も繰り返し取り組むと有酸素運動としても効果的です。

