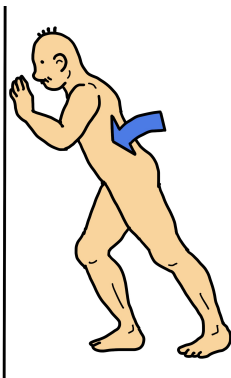


# 痛みのない範囲で行なってください

## ストレッチ（下肢）NO1

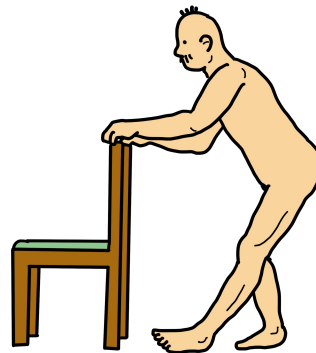
入院生活では、運動量が減少するため、関節が硬くなってしまいます。適度に伸張することで予防できます。是非1日1~2回程度やってみましょう。

### 【下腿三頭筋のストレッチ】



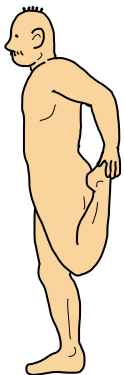
壁に手をつきます。片足を後方に1歩下げます。前側の膝を曲げながら、上体を前に倒します。そのとき後側の踵が床から離れないようにします。

### 【ハムストリングスのストレッチ】



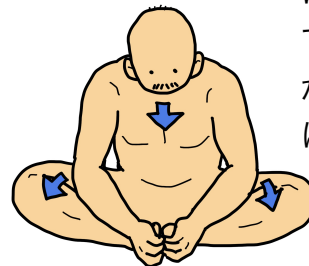
片足を半歩前に出します。前脚の膝は伸ばしたまま、後脚の膝を曲げながらお尻を後ろに引きまします。

### 【大腿四頭筋のストレッチ】



片手で手すりを持ちます。もう一方の手で後方から足部を持ち後上方に引きまします。（太腿の前側を伸ばまします）

### 【股関節内転筋群のストレッチ】



両足をつけて、あ胡座をかくように座りまします。両肘で膝内側を押しながら、上体を前方に倒まします。

※運動中や運動後、体調に変化がありましたら、スタッフにお伝えください。



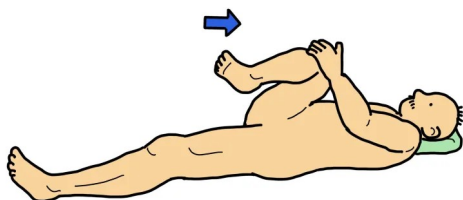
# 痛みのない範囲で行なってください

## ストレッチ（下肢） NO2

入院生活では、運動量が減少することで、関節が硬くなってしまふことがあります。柔軟性を維持するために適度な運動しましょう。以下の運動を毎日1～2回行ってください。

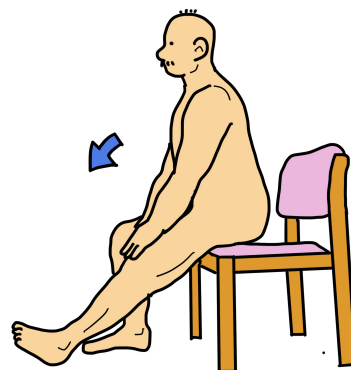
### 【腸腰筋のストレッチ】

仰向けで、片側の脚を曲げて両手で引っ張ります。もう一方の股関節の前側の筋肉が伸ばされます。



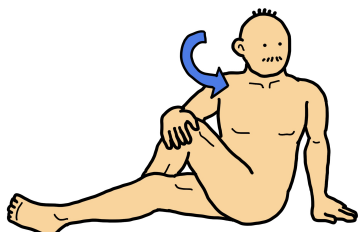
### 【ハムストリングスのストレッチ】

椅子に浅く座って、片脚を伸ばします。そのまま上体を前に倒します。



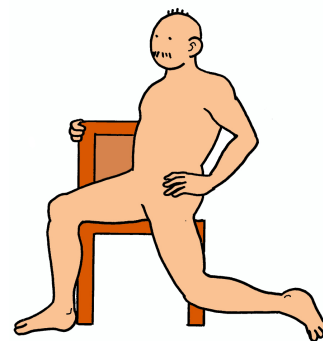
### 【大臀筋のストレッチ】

床に足を伸ばして座ります。片脚を曲げて対側の脚を越えた位置におきます。片手で膝をおさえて、上体を捻ります。



### 【腸腰筋のストレッチ】

椅子に座って片側の足を後方に引きます。上体を後ろに倒すことで股関節の前側の筋肉を伸ばします。



※運動中や運動後、体調に変化がありましたら、スタッフにお伝えください。

