

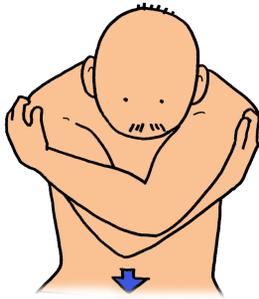
痛みのない範囲で行なってください

体幹のストレッチ (NO1)

入院生活では、運動する機会が少なくなった結果、身体の柔軟性が低下することがあります。普段から予防的に身体をストレッチしましょう。ただし、くれぐれも無理をしないようにしてくださいね。

【菱形筋のストレッチ】

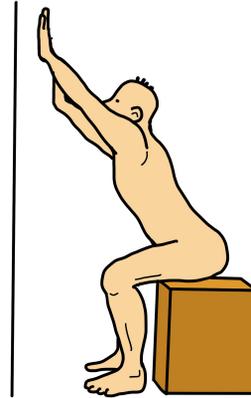
姿勢を正した状態で、両上肢を交差して両肩を抱えます。そこから手の位置を動かさず上体を丸めます。背中の肩甲骨の内側が伸ばされます。



【体幹の伸展ストレッチ】

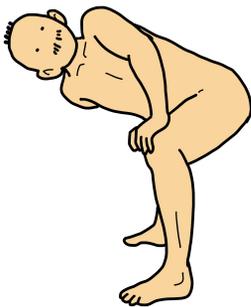
壁から少し離れて座ります（または立ちます）。

両手を壁につき、ゆっくり伸び上がるように、胸を前に押しだすようにします。



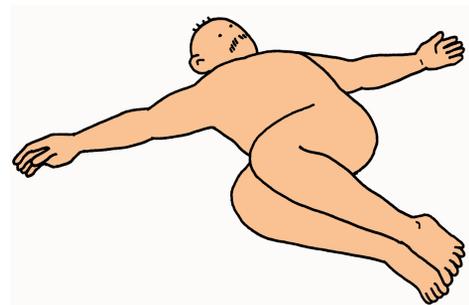
【肩～体幹～股関節内転筋のストレッチ】

両足を大きく開き、両手を膝につきます。そのまま斜め上を見るようにしながら、上体を回旋させます。



【体幹回旋ex】

両膝を立て、左右に倒します。体幹の側部をストレッチします。



※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。

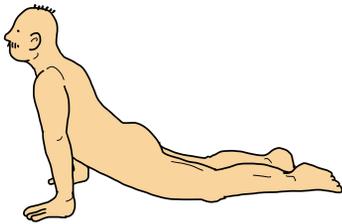


体幹のストレッチ (NO2)

入院生活では、運動する機会が少なくなった結果、身体の柔軟性が低下することがあります。普段から予防的に身体をストレッチしましょう。ただし、くれぐれも無理をしないようにしてくださいね。

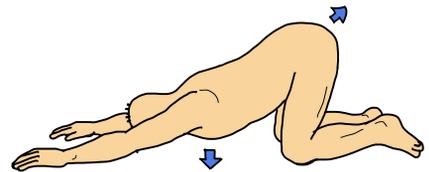
【体幹のストレッチ】

うつ伏せになり、両手をつきます。肘を伸ばして上体を起こします。体幹の前面をストレッチします



【体幹の伸展ストレッチ】

四つ這いになり、お尻を後ろに引いて、猫が背伸びをするようなポーズをします。



【体幹の伸展ストレッチ】

背もたれの付いた椅子に座って、両手を挙げます。胸を反らすように上方向に伸ばします。



【体幹の回旋ストレッチ】

背もたれの付いた椅子に座って、両手を挙げます。そのまま後ろを振り返るように、左右に回旋します。

