

②

転倒しない体力づくり

基本的なストレッチを家で実施しましょう！

● 上肢のストレッチ

- 1) 上肢・肩・胸部の外側のストレッチ
両手を指で組んで上に上げながら
両脇を延ばす。



- 2) 肩および三角筋のストレッチ

片方の腕を前の方に伸ばし、軽く肘を曲げその肘を外側
から、片方の手で持って前でゆっくり引く。



- 3) 肩および上腕三頭筋のストレッチ

両腕を頭の後ろに回し、片方の手で反対側の肘を
手をつかんでゆっくり頭の方に引く。
これは引かれた側（上腕の後ろの筋）



- 4) 肩から背中中のストレッチ

両肩を押し下げて肩の後方や側方の筋肉を
伸ばす。



● 下肢のストレッチ

- 1) 体側部のストレッチ

体側部、膝を伸ばして座り、片方の膝を立てる。
立てた膝を反対側の肘を膝の外側に置き、ひじで膝を
押すようにして体幹をねじる。



- 2) 座位での脚のストレッチ

両足をそろえ、片方の足は伸ばし、片方
は臀部の下において座る。

