

# ストレッチについて

ストレッチとは意図的に筋や関節を伸ばす運動です。特別な器具や広いスペースを必要とせず、誰でも簡単に取り入れられる健康習慣です。

厚生連ニュース  
9月号

## ☆ストレッチの効果☆

疲労回復

柔軟性の  
向上

関節痛の  
軽減

血行促進

リラックス  
効果

## ☆ストレッチの基本的な手順☆

- ①伸ばしたい筋肉を**ゆっくり**引き伸ばし、**痛みを感じない範囲**で止める
- ②その姿勢を**20秒～30秒キープ**する
- ③鼻から吸い、口からゆっくり吐く**深い呼吸を続ける**

## ☆今日からはじめてみよう！部位別ストレッチ☆

### 肩まわり(猫背・巻き肩の改善)

- ①背筋を伸ばして座る
- ②両手を曲げ、指先を肩に乗せる
- ③肩甲骨を意識しながら回す  
※内回し、外回しを両方向う



### 背中・腰まわり(姿勢・腰痛の改善)

- ①床に足を伸ばして座る ※反対も同様に
- ②右ひざを立て、右足を左足の外側に出す
- ③上半身を右方向にひねる
- ④左ひじで右ひざを軽く押す



### お尻(姿勢・腰痛の改善)

- ①両足を伸ばし、仰向けに寝る
- ②両膝を曲げ、両手で抱える
- ③曲げた膝を胸に近づけるように引っ張る
- ④頭と背中が床についたままにしておく



### 股関節(可動域拡大・腰痛の改善)

- ①両足の裏を合わせて膝を左右に開く
- ②両手で足をつかみ、背筋を伸ばしたまま前に倒れる



ストレッチは「**毎日少しずつ続けること**」が何よりも大切です。痛みが続く場合や、しびれ・熱感・腫れなどを伴う場合は、自己判断せず整形外科を受診してください。



JA熊本厚生連健康管理センター

施設所長  
粟津 雄一郎

TEL 096 (328) 1256 FAX 096 (328) 1229