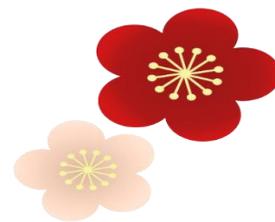


ケアマネだより

★社協理念 : あたたかい手 やさしい心で つなげよう 福祉の輪

★経営方針 : 思いやりと 笑顔の介護で 地域福祉を支えます



暦の上では春を過ぎましたが、降り積もった雪で道路わきに高い雪壁。安全確認が難しく特に信号機のない脇道から出てくる車には要注意です。常に今の路面の状況も把握するよう心がけましょう。さて今回は寒さで硬くなっている身体をほぐすストレッチをご紹介します。

ストレッチの効果

- ・萎縮して固くなっている筋肉の柔軟性を高めてくれる
- ・継続して行うことで筋肉の柔軟性を保ち、運動がスムーズにできるようになる
- ・心拍数や血流量を高める
- ・関節可動域を広げることで、ケガを予防できる



正しいストレッチのやり方と注意点

・息を止めない

ストレッチの最中は、鼻と口を使って細く長くリラックスした状態で呼吸を続けてください。呼吸を止めると体が緊張状態になり、筋肉が硬くなって十分な弛緩効果が得られなくなってしまいます。

・反動をつけない

筋肉を急に伸ばすと反射的に筋肉が収縮し、柔軟性が高められません。また、筋断裂などのケガの原因にもなります。慣れないうちは勢いや反動をつけず、じんわりと少しずつ伸ばしていきましょう。

・「気持ちいい」くらいの範囲で

柔軟性が低い硬い筋肉を無理に痛みが出るまで伸ばそうとしても、うまくストレッチできません。筋肉を痛める原因にもなります。

＊うら面の『かんたん体操』をやってみましょう♪

引用: 福岡市保険福祉局 高齢社会部地域包括ケア推進課



～編集後記～

外に出るときに欠かせなくなったマスク。
『マスク顔 知人に会っても 気づかれず』
表情が伝わらないってさみしいですね。

山水

在宅介護支援センター—湯之谷
魚沼市大沢213番地1
湯之谷基幹集落センター内
TEL:025-792-8184

かんたん体操

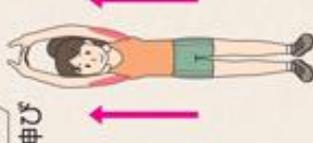


注意点

・運動の前には、必ずストレッチを行う。・痛いところまで体を無理に動かさない。・運動中に息を止めない。・反動をつけず、ゆっくり体を動かす。・膝や腰などに痛みが出たらすぐに中止し、専門家に相談する。・バランスがとれづらい場合は座って行うか支えのある環境で行う。

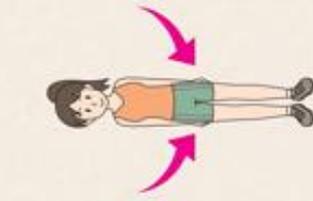
ストレッチ

○ 背中伸び



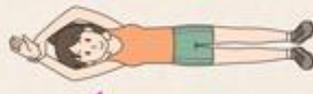
手を組んで、腕をゆっくり上に伸ばす

○ 体側



ゆっくり戻す

○ 胸開き



手を上に伸ばし、手首をつかむ

○ 背中伸ばし



ゆっくりと体を倒し体の横を伸ばす、反対も同様に

○ 背中伸ばし



手を後ろで組み、ひじを伸ばして肩甲骨を寄せ、胸を反らす

○ 背中伸ばし



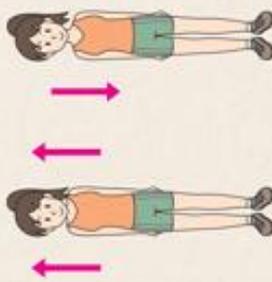
手を前で組み前へ手を伸ばす

○ ももの裏側のストレッチ



おなかを覗くように背中を丸める

○ 肩の上げ下げ



両肩を上にあげ

ゆっくり下ろす

○ ひじ回し



両手を肩にあて

ひじで円を描くように回し、肩甲骨を動かす、反対も同様に

○ ももの裏側のストレッチ



足を前に出し、体をくの字に曲げるように上体を倒す

○ ももの裏側のストレッチ



手を太ももに添え、つま先を上に向け、背筋を伸ばし上体を倒す

○ ももの内側のストレッチ



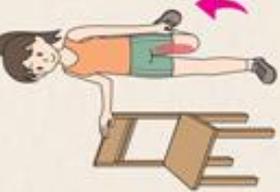
足を開き、手で足を押し開くようにしながら上体を軽く倒す

○ ふくらはぎのストレッチ



足を前に出し、太ももに手を添え、ゆっくり前に体重をかける。後ろ足のかかとには浮かさない

○ ももの表のストレッチ



足首を手でつかんで、ゆっくり足を後ろに引き上げる。反対も同様に

下腿筋ケアアップ1

○ すねの筋力アップ (目安 10-20回)



つま先を上げ下げする

○ ふくらはぎの筋力アップ (目安 10-20回)



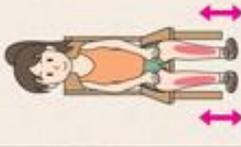
かかとを上げ下げする

☆座って行う場合



イスの背につかまり、足首を手でつかんでゆっくり後ろに引き上げる

☆座って行う場合



つま先を上げ下げする

☆座って行う場合



かかとを上げ下げする