



ストレッチで体をほぐしましょう！

だんだんと暖かくなってきましたね。今回は冬の間になくなってしまった筋肉をほぐすストレッチをご紹介します。イスで出来る簡単なストレッチです。皆さまもぜひお試しください！**気持ちよいと感じる強さで伸ばすのがポイントです！**

【股関節のストレッチ】

- ①足を反対のひざの上に乗せる
- ②ゆっくりと体を前にたおす



骨盤を立てるとより効果的！

太ももの外側が突っ張る程度に伸ばしましょう。

20~30秒伸ばす

【太もも裏のストレッチ】

- ①イスに浅く腰かけ、ひざを伸ばす
- ②ゆっくりと体を前にたおす



【効果】
腰痛の予防
歩行能力向上

つま先を上げるとより効果的！
太もも裏全体が伸びます。

注意：手術をした側の股関節のストレッチは控えましょう！

【足首のストレッチ】

- ①片方の足を反対の足の上に乗せる
- ②足首を固定し、反対の手でつま先をつかみ足首を回す(反対方向も)



【足ゆびのストレッチ】

- ①指を根元から固定する
- ②反対の手で指先を曲げる
反るを繰り返す(各2回)



糖尿病の方は
キズ等が無い
か皮膚の状態を
確認する！

拡大図



一本ずつ曲げる
反るを行う！

注意：手術をした側の股関節は、曲げ過ぎに注意しましょう！