

プログラム5(1) 『普段の生活でトレーニング①』

～朝起きたらストレッチ～』

生活目標	スムーズに動き出したい！			
目的・効果	起きる時に痛みがなく安全に動き出せるようにする			
所用時間	活用方法	機能制限	運動姿勢	必要物品
5～10分	みんなで 一人自宅で	痛みが出ない程度	寝た姿勢	—
注意点など				

1. 運動前の説明

- 目が覚めてすぐ、急に起き上がっている方はいませんか。それは危険な行為。
- 睡眠中の体は交感神経が下がった状態。急に起き上がると、交感神経が急に上がりそれに伴う血圧上昇により心臓や脳に負担がかかってしまう。
- また、急に起き上がることで腰に痛みが走ったりすることもある。
- 目が覚めたら、「寝たままの状態のできるストレッチ」をしてから起き上がろう。
- 起き上がる時は、横向きになってから起きると腰に負担がかからない。
- トイレに行きたくて目が覚めた時は、我慢せずトイレに行って戻ってからやっても大丈夫。

2. 寝たままの状態のできるストレッチ「背伸び運動」

- ① 仰向けで両手を組んで肘を伸ばし、腕が耳の横にくるまでしっかり伸ばす。
- ② 足も下に向けて、足首をしっかり伸ばす。
- ③ 両手をゆっくり戻す。足首はつま先を上に向けてふくらはぎを伸ばす。
- ④ 3回くり返す。

3. 寝たままの状態のできるストレッチ「ひねり運動」

- ① 仰向けで両肘を立て、両手を横に広げる。
- ② 両膝を左右にゆっくり倒し、できる範囲で体をひねる。
- ③ 左右交互に3回ずつくり返す。

