

## プログラム5(2) 『普段の生活でトレーニング②』

### ～動き出す前ストレッチ～

生活目標	スムーズに動き出したい！			
目的・効果	長時間同じ姿勢で過ごした後、痛みやふらつきがなく動き出せる			
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	座位・立位	テーブル
注意点など	痛いときは無理せずに行う。			

#### 1. 運動前の説明

- 長時間同じ姿勢を続けると、筋肉が固まっていて、急に動き出すと痛みが生じることがある。
- また、足の筋肉の動きは、下半身の血流を良くして心臓に戻すポンプの役割をしている。長い時間座って同じ姿勢でいると、足の筋肉が動かされないので足の血流が滞って、血液中の余分な水分が血管外へ漏れ出すことで、むくみの症状が現れる。
- そのような状態で急に動こうとすると、うまく動き出せずにつらついたり、とっさの動きができずに転倒につながったりする。
- ゆっくりと痛みが出ない程度で準備運動のように行う。

#### 2. 「座位での背伸び運動」

- ① 座った姿勢のまま、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 5～10回繰り返す。

#### 3. 「肩回し・首回し」

- ① 座った姿勢で、肩を前回し、後ろ回し。
- ② 座った姿勢で、首を右回し、左回し。
- ③ 5～10回繰り返す。

#### 4. 「肩・上体伸ばし」

- ① 座った姿勢で、肘を伸ばしてテーブルに両手をつく。
- ② そのまま手をテーブルの向こう側へ伸ばしていく(テーブルに伏すように)。
- ③ 5～10回繰り返す。

#### 5. 「立位での腰伸ばし運動」

- ① 肩幅に足を開いて立ち、肘を伸ばしてテーブルに両手をつく。
- ② そのまま手をテーブルの向こう側へ伸ばしていく(テーブルに伏すように)。
- ③ 5～10回繰り返す。

