

ストレッチ特集 保存版

股関節前面のストレッチ

仰向けに寝た状態で、片方の足を曲げて抱えます。もう片方の足はできるだけ伸ばし、抱えていない足の股関節の前面を伸張させます。痛くないところで止めつつ30秒数え、左右とも1日2回行いましょう。歩きやすさの改善が期待できます。

POINT 01 抱えていない足は床から浮かないように伸ばします

POINT 02 膝が痛い方は太ももの裏に手をそえて曲げましょう



ハムストリングス（太ももの裏）のストレッチ

体を前に倒し、太ももの裏が突っ張るところで止めつつ30秒数えます。痛みの無い範囲で、左右とも1日2回ずつ行いましょう。歩く姿勢が良くなり、転倒予防の効果が期待できます。

POINT 01 膝をしっかりと伸ばす

POINT 02 背中を伸ばしたまま前に倒す



太ももの内側のストレッチ

両脚を広げ、背筋を起こしたまま体を前に倒します。太ももの内側を伸張させ、痛くないところで止めつつ30秒数えます。1日2回行いましょう。しゃがみ込みや立ち上がりやすさの改善が期待できます。

POINT 01 膝とつま先は天井に向けます。

POINT 02 背中丸くならないように心がけましょう。



健康スタジオでは、ご利用者一人一人に応じて自主練習メニューを提案致します。

裏面もご覧ください。

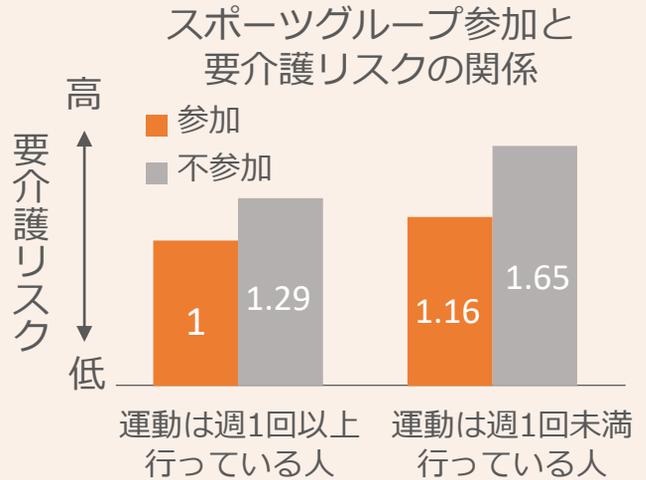
スポーツの秋を健康に過ごしましょう！

秋は涼しくなり、身体を動かしやすい季節です。
スポーツの秋にこそ、地域のクラブ活動などに参加してみませんか？

Check スポーツグループへの参加で要介護リスクが**下がる**！

運動頻度が週1回未満であっても、スポーツのグループに参加することで、一人で週1回以上運動している人よりも要介護リスクを抑えることができます。

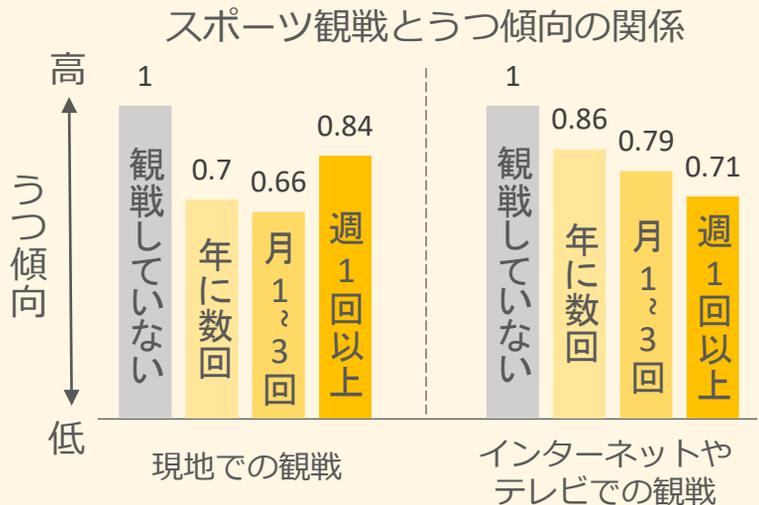
(金森悟,2020)



スポーツへの参加が難しい方は観戦するのもお勧めです！

Check スポーツを観戦することでうつリスクが**低くなる**！

スポーツを現地やテレビ等で観戦している高齢者は、うつ傾向のリスクが低くなることが分かっています。地域との関わりが豊かであることが、精神的な健康を保つことにもつながります。



(辻大士ら,2021)