運動ストレッチマニュアル



**2013/04ver**

**【目　次】**

**１．肩まわり（上肢の）ストレッチ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・３**

**２．上肢・体幹のストレッチ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・４**

**３．下肢ストレッチ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・６**

**４．整理体操・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・７**

**１　肩まわり（上肢）のストレッチ**

**①深呼吸**

大きく腕を上げて鼻から息を吸い吐きながら下す・・・３回

**②首の前後のストレッチ（呼吸を止めないように息を吐きながら行う）**

顎を引いて下を向き首の後側を伸ばす・・・・・7秒間

顎を上げて首の前側を伸ばす・・・・・・・・・7秒間

**③首の横側のストレッチ**

首を右に倒し反対の左側を伸ばす・・・・・・・7秒間

首を左に倒し反対の右側を伸ばす・・・・・・・7秒間

**④首の横側のストレッチ（大きく伸ばす）**

首を右に倒し右手で左肩を下に抑えつけながら左首を伸ばす・・・7秒間

首を左に倒し左手で右肩を下に抑えつけながら右首を伸ばす・・・7秒間

**⑤首の回旋のストレッチ**

首を右に向けて反対の左首を伸ばす・・・・・・・・7秒間

首を左に向けて反対の右首を伸ばす・・・・・・・・7秒間

**⑥首を回す**

首を大きく回す（左右３回ずつ）

**⑦肩を前後に回す（肘を曲げて行う）**

肘を軽く曲げ前側に回す・・・・・・・・・・・・・７回

肘を軽く曲げ後側に回す・・・・・・・・・・・・・７回

**⑧肩を前後に回す（肘をまっすぐに伸ばした状態で大きく行う）**

　　　　　　　　（注・・つらい場合は肘を曲げて行う）

肘をまっすぐに伸ばしながら前側に回す・・・・・・７回

肘をまっすぐに伸ばしながら後側に回す・・・・・・７回

**⑨肩を前方に上げる**

肘をまっすぐに伸ばし下から手を前方に肩の高さまで上げる・・・７回

**⑩肩を横側に上げる**

肘をまっすぐに伸ばし下から手を横に上げる・・・・・・・７回

**⑪肩をすくめる（肩甲骨の上げ・下げを意識して行う）**

肘をまっすぐに伸ばした状態で両肩をすくめる・・・・・・７回

**⑫リハトレーナー（ローイング）の運動**

　　　　　　　　（注・・息を吸いながら引き、吐きながら戻す）

肘をまっすぐに伸ばし肩甲骨に物を挟むよう引きながら行う・・・・７回

**⑬肩甲骨のストレッチ**

胸の前でボールを抱えるように腕を組み、息を吐きながら行う・・７秒間

**２．上肢・体幹のストレッチ**

**①前腕のストレッチ（肘をまっすぐに伸ばして行う）**

左手をまっすぐに伸ばし右手で左指を体側に引き寄せる・・・７秒間

左手を下に向けて右手で手の甲を包むように伸ばす・・・・・７秒間

右手をまっすぐに伸ばし左手で右指を体側に引き寄せる・・・７秒間

右手を下に向けて左手で手の甲を包むように伸ばす・・・・・７秒間

**②手首を回す**

手首を大きく左右に回す・・・（カウントなし）

**③指反らしの運動**

左手をまっすぐに伸ばし親指から小指まで一本ずつ伸ばす（カウントなし）

右手をまっすぐに伸ばし親指から小指まで一本ずつ伸ばす（カウントなし）

**④指数え**

両手をまっすぐに伸ばし親指から小指まで順番に数え戻ってくる・・・１０回

（皆で元気よく声を出して行いましょう、利用者さんと行う）

**⑤ムニュッターを使って握る運動**

両手を伸ばしムニュッターを握る・・・・・・１０回

（皆で元気よく声を出して行いましょう、利用者さんと行う）

**⑥ムニュッターを使って手首の運動**

両手を伸ばしムニュッター下に曲げる・・・・・１０回

**⑦ムニュッターを使って肩と胸の運動**

胸の前でムニュッターの両端を押し戻す運動・・・・・１０回

（注・・呼吸を止めないように息を吐きながら行う）

**⑧腕の前側の運動**

左手を胸の前に下し右手で左手首を握り負荷をかける・・・７回

（注・・肘の曲げ伸ばしを意識して行うこと、小さくも大きくもなりすぎない）

右手を胸の前に下し左手で右手首を握り負荷をかける・・・７回

**⑨腕の裏側の運動**

左手を上から下に伸ばし右手で負荷をかけながら行う・・・７回

右手を上から下に伸ばし左手で負荷をかけながら行う・・・７回

**⑩前腕の回旋の運動**

両手を伸ばし親指を内側・外側に向ける運動・・・・・・・７回

**⑪体幹の回旋ストレッチ**

椅子を使って右側に体を捻る・・・・・・・・７秒間

椅子を使って左側に体を捻る・・・・・・・・７秒間

（注・・無理に捻らないようにすること、呼吸をすること）

**⑫体幹の横側のストレッチ**

体を右側に倒し反対の左側を伸ばす・・・・・７秒間

体を左側に倒し反対の右側を伸ばす・・・・・７秒間

**⑬体幹・腰のストレッチ**

肘を膝の上に置き腰をゆっくりのばしていく・・・７秒間

手を腰に当て上を向きお腹を伸ばす・・・・・・・７秒間

**３．下肢のストレッチ**

**①股関節のストレッチ**

両手で両膝を外側に開いて伸ばす・・・・・・・７秒間

**②臀部のストレッチ**

右足を左足にクロスし右膝頭を下に押していく・・７秒間

そのまま足首を左右に回す（回数なし）

左足を右足にクロスし左膝頭を下に押していく・・７秒間

そのまま足首を左右に回す（回数なし）

**③膝から下腿のストレッチ**

両足を伸ばし足首を伸ばす曲げる運動・・・・・・１０回

（脛・ふくらはぎの運動）

**④リハトレーナー（アブダクション）の運動**

両足を伸ばし開閉を繰り返す・・・・・・１０回

（注・・開ける範囲で無理しないようにする）

**⑤ムニュッターを使って内転筋を鍛える運動**

ムニュッターを両膝の間に挟み続ける・・・１０秒間

**⑥リハトレーナー（エクステンション）の運動**

右足はボールを蹴るようにつま先をあげる・・・１０回

左足もボールを蹴るようにつま先をあげる・・・１０回

（注・・蹴るときに息を吐くこと、力まないよう意識）

**⑦椅子を使っての歩行トレーニング**

椅子に座った状態で５歩前進、５歩後進していく・・・２往復

（腕を振りバランスをとること）

**⑧椅子を使ってのスクワットトレーニング**

椅子から立ち上がりゆっくり座る・・・・・５回

（注・・普通に立つのでなく、重心をできるだけ前に意識して立つこと）

**⑨椅子を使って脚上げの運動**

椅子に座りながらその場で脚上げ・・・・・１０回

（注・・余裕がある方は腕を大きく脚を高く、きつい方は無理しないように）

（皆で元気よく声を出して行いましょう、利用者さんと行う）

**⑩深呼吸**

大きく腕を上げて鼻から息を吸い吐きながら下す・・・３回

**４．整理体操**

**①深呼吸**

大きく腕を上げて鼻から息を吸い吐きながら下す・・・３回

（注・・できるだけリラックスしゆっくり行うこと）

**②首のストレッチ**

首を下に向けて後側を伸ばす

首を上に上げて前側を伸ばす

首を右に倒し左横側のストレッチ

首を左に倒し右横側のストレッチ

首を右に向け左回旋のストレッチ

首を左の向け右回旋のストレッチ

（回数・カウントないのでゆっくり大きく行うこと）

**③肩のストレッチ**

両手を脇に添えて肩甲骨をすくめる運動・・・３回

胸の前で腕を組みそのまま上に伸びていく・・３回

両足を開き両手を膝に添えて体を捻る・・・（回数なし）

**④脚のストレッチ**

左足を前に出し左手でつま先をつかむ

右足を前に出し右手でつま先をつかむ

（カウントなし、ゆっくり伸ばす）

**⑤深呼吸**

両手を開いて息を吸い吐きながら背中を丸める・・・３回