

R O S S O 通信 9 月号

みなさんは普段「ストレッチ」をしていますか？運動の前に準備運動の目的でされるという方が多いかもしれませんね。ストレッチは、高齢者の運動として良い効果が期待できると言われています。今回は、高齢者に多い転倒を防ぐためのストレッチや、座ったままでできるストレッチをご紹介します。

体力に自信のない方でも無理なく続けられるのがストレッチのメリットです。健康維持、機能向上のために始めてみませんか？

【足首回し】

1. 椅子に座りほぐす足をもう片方のひざ上に乗せる
2. つま先を手でつかみ足首をゆっくり回す（左右3回ずつ）



【もも上げ】

1. 背筋をできるだけ伸ばして椅子に座る
2. 太ももを交互に上げ下げする（手は椅子の座面の左右を持って可。腕を振れる人は大きく振るといいでしょう。20～30回）



【肩の上げ下げ】

1. 背筋を伸ばし、肩甲骨を真ん中に寄せるようなイメージで肩を上げる
2. ゆっくりと肩を下ろす（10～20回繰り返す）



【手指のストレッチ】

1. 腕はできるだけ真っすぐ、体に垂直になるように伸ばす
2. 手を開いたり閉じたりを繰り返す



【足指のストレッチ】

1. 指を曲げたり、伸ばしたりする
 2. 指を思いきり開いたり、閉じたりする
- どちらも10～20回繰り返します。



【道具を使ったストレッチ】

1. 椅子に浅く座り膝でボールを挟む（ボールはバレーボール程の大きさ、ソフトゴム製などの柔らかいもの）
2. 両膝を中心に集めるようなイメージでボールをゆっくり押し5秒ほど動きを止める
3. ボールを落とさないように両膝をゆっくり広げる



☆無理のない範囲で行いましょう

まとめ

ストレッチは座ったままでも出来るものがたくさんあり、体を動かすのが苦手な方も比較的簡単に取り組みます。

強い負荷もかかりにくいので高齢者の運動にはピッタリ。

ストレッチで筋肉をほぐすことで、筋肉そのものの機能維持・向上や体を動かすことによる血行の促進や脳の活性化が期待できます。