

# START

ID 094573

## すこやか エイジング

Vol.5

### ストレッチ習慣で「痛み」とおさらば バランス能力の向上も

年齢を重ねるごとに昔は無かった体の不調を感じていませんか。特に、筋肉や関節の痛みを感じている人が多く、痛みの原因は生活習慣の中に潜んでいると言われています。

子どもの頃から積み重ねてきた体の使い方や癖が、悪い姿勢につながり、知らず知らずの内に痛みとなります。特に首、肩、背中、腰、膝。スマートフォンやパソコンの使い過ぎ、長時間の同じ姿勢、運動不足など、思い当たる人は注意が必要です。

姿勢が悪くなると、バランス能力が低下して転倒のリスクにもつながります。硬くなりやすい筋肉や関節を伸ばすストレッチ体操を習慣化すると改善に効果的です。

健康な体で毎日生き生きと暮らすために。日常生活に取り入れやすい健康づくりのポイントを紹介します。

※すこやかエイジング講座にも参加しましょう  
(25・26ページに関連記事)

問 長寿介護課  
TEL674-7881

#### 今月のガイド

長寿介護課・作業療法士  
安部由実さん

フレイル対策や運動器の機能向上プログラムの作成などを担当。運動指導のため市内中を回る。「健康的に美しく！を目指して、一緒に体を動かしましょう」



ストレッチは姿勢が良くなる効果も。見た目年齢が若返ります



悪い姿勢



良い姿勢

肩・股関節・くるぶしの3点が一直線に並びイメージ

#### Let's Try

#### 1日10分のストレッチ体操を習慣づけて

ストレッチ体操は、お風呂上がりの就寝前に布団の上で実施すると温浴効果で筋肉が伸びやすくより効果的です。自律神経が整って眠りの質も高まります。

#### ストレッチのポイント

- ✓ 自然な呼吸
- ✓ 気持ち良い伸張感
- ✓ 1つのポーズで時間をかけて伸ばす(30秒以上)

#### 1. あぐら座りで深呼吸



背筋を伸ばして骨盤を立てましょう

#### 2. 片足ずつ前へ伸ばす (足の後ろと脇腹のストレッチ)



なるべく膝を伸ばしましょう

#### 3. 片足ずつ後ろへ伸ばす (足の前側のストレッチ)



お腹をへこませ腰が反らないようにしましょう

介護予防マイスター  
濱田生枝さんに  
体操してもらいました



伸びを感じながら、リラックスして体を伸ばすと気持ち良かったです

#### 4. 休息のポーズ (肩と背中中のストレッチ)



膝が痛い場合はお尻を浮かせてください

#### 5. 仰向け両ひざ左右倒し (脇腹と腰のストレッチ)



ゆっくりジワジワと伸びを深めましょう

#### 6. 伸び



お疲れさまでした

※ますます元気体操もおすすめです  
ID 005719