

太ももの裏ストレッチ2



- ・ ハムストリングのストレッチ。股関節機能改善、腰痛対策



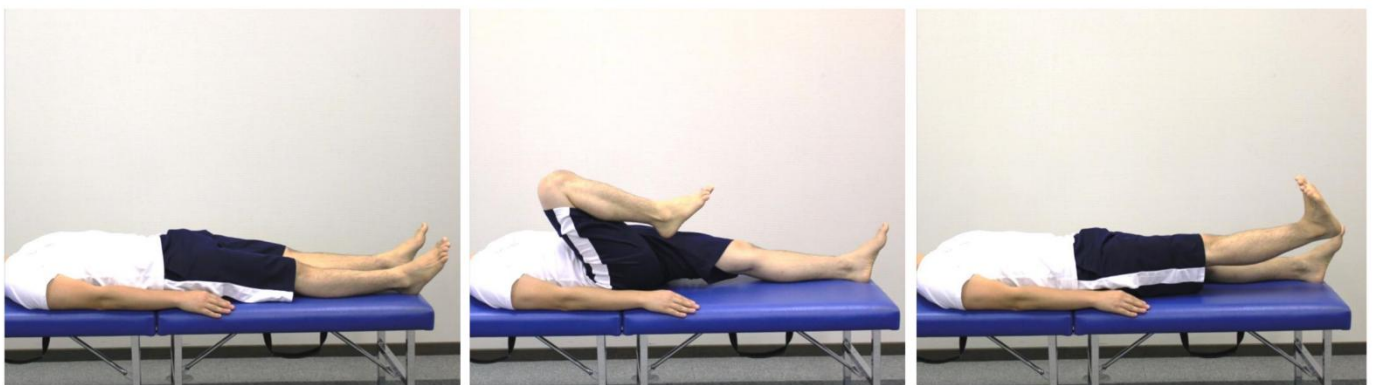
【方法】 片脚を椅子などの台に載せ、息を吸って吐きながら、股関節で体を屈曲します。**痛くない程度で気持ちよく伸ばすのがコツです。**

【回数】 左右5回程度

股関節・膝関節の曲げ伸ばし



- ・ 股関節・膝関節の伸展屈曲運動筋の強化



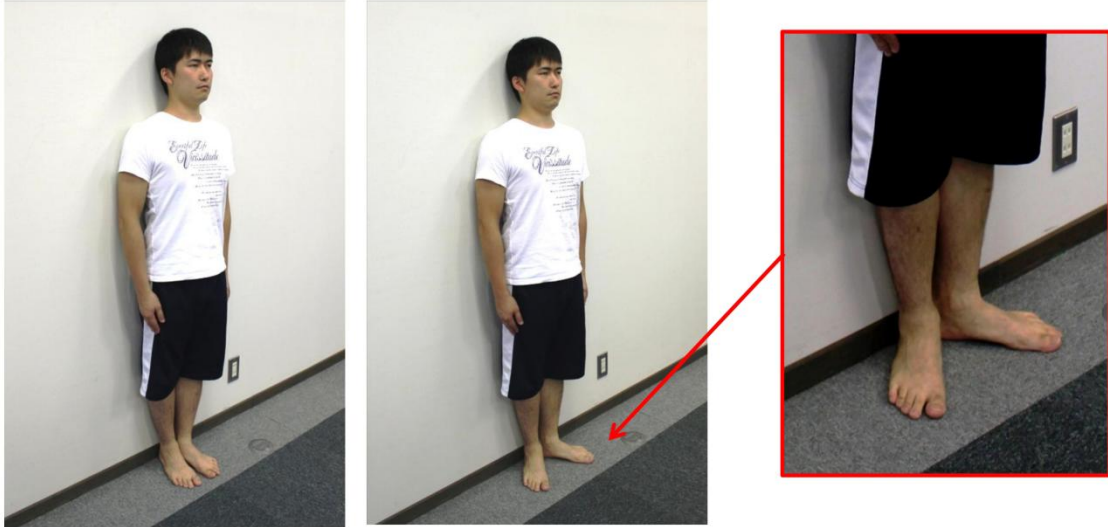
【方法】 あお向けの状態で、患側の脚を胸にひきつけてから踵から押し出すように脚を伸ばす。

伸ばしきった時、足関節が背屈位となるように

【回数】 左右10回程度

つま先外開き立ち

- 下肢・体幹の伸展機能訓練
- つま先を開くことにより腸骨が前傾し、伸展しやすくなる。



【方法】 壁を背にして立位をとり、つま先を外に開き、背すじを伸ばし、壁に頭をつける。

【回数】 30秒程度を数回

ペンギン運動

- 全身の伸展機能促進、姿勢矯正



肩に障害がある場合は上肢外旋位での運動が有効。

【方法】 息を吸いながら、大腿前面、大殿筋、腹部（お腹を凹めて胸を引き上げる）収縮し骨盤を前方に押し出す（腸骨の前傾）。手は背屈し上腕三頭筋に力を入れ後方へ（肩が下がるように、背中に軽く力を入れる）

【回数】 10回程度

片足立ちバランス



- 立っている側の伸展機能、バランス、歩行機能の強化



【方法】 椅子の背もたれや机の横に立ち、片足を上げます。バランスを崩した際には、椅子の背もたれなどに、すぐに掴まれるようにしましょう。

【回数】 1回1分間を目安として左右3回程度

背伸び



- 上肢挙上運動、僧帽筋の収縮と広背筋のストレッチ



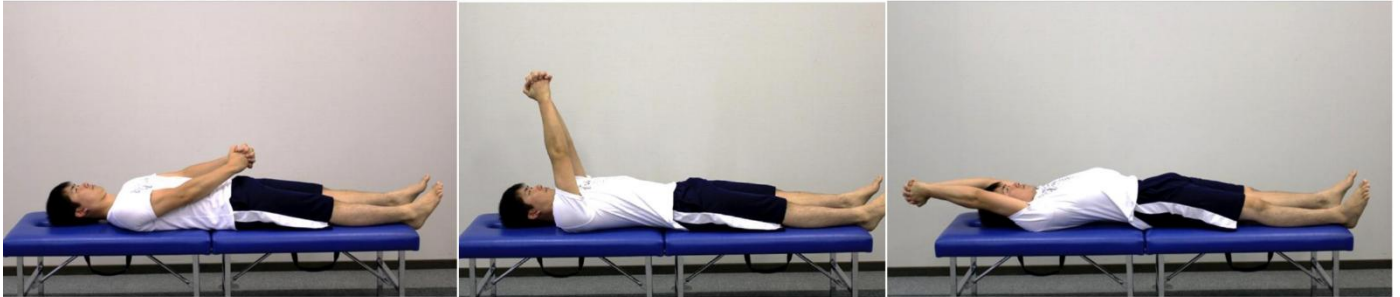
【方法】 頭の後ろで手を組んで息を吸い、息を吐きながら両手を頭の上方に伸ばして、背伸びします。

【回数】 10回程度

あお向けで両腕の上げ下げ



- 上肢挙上機能（五十肩等）訓練
- 体幹が伸展するため、立位、坐位より肩関節の疼痛が出難く、可動域が広がる



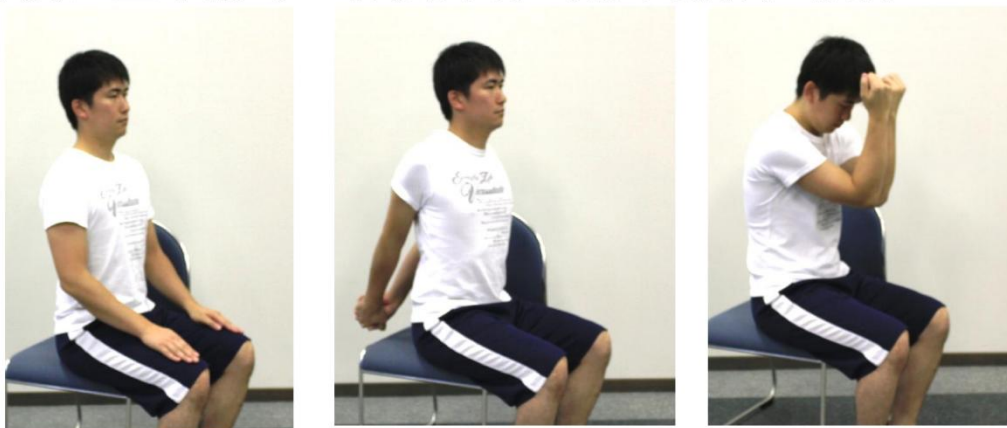
【方法】 あお向けの状態で、両手を組んで、肘を伸ばし頭上に向かって腕を上げる。背筋（僧帽筋）に力を入れ、上肢は力を抜いて上げる。**挙上障害がある場合は痛みの出ない範囲で上げる。**

【回数】 10回程度

胸はり・背中伸ばし



- 肩甲骨の内外転（前胸部と背部のストレッチ）
- 伸展は五十肩等の伸展障害（結帯動作）訓練



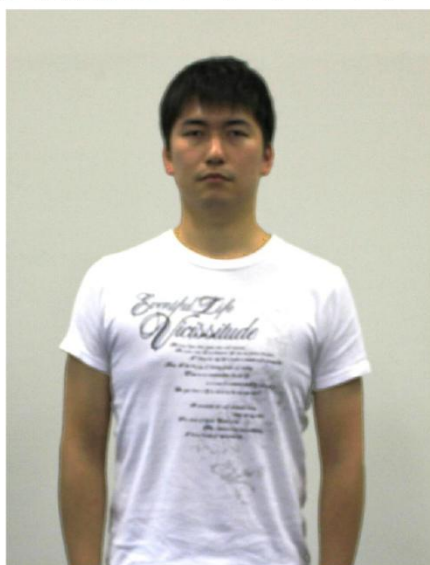
【方法】 リラックスした状態から腰の後ろで手を組んで息を吸いながら後下方に引き胸を張ります。次に息を吐きながら、両肘を体の前で合わせ頭を前方に倒して背筋を引き伸ばします。

【回数】 10回程度

肩の上げ下げ



- 僧帽筋の収縮とリラックス



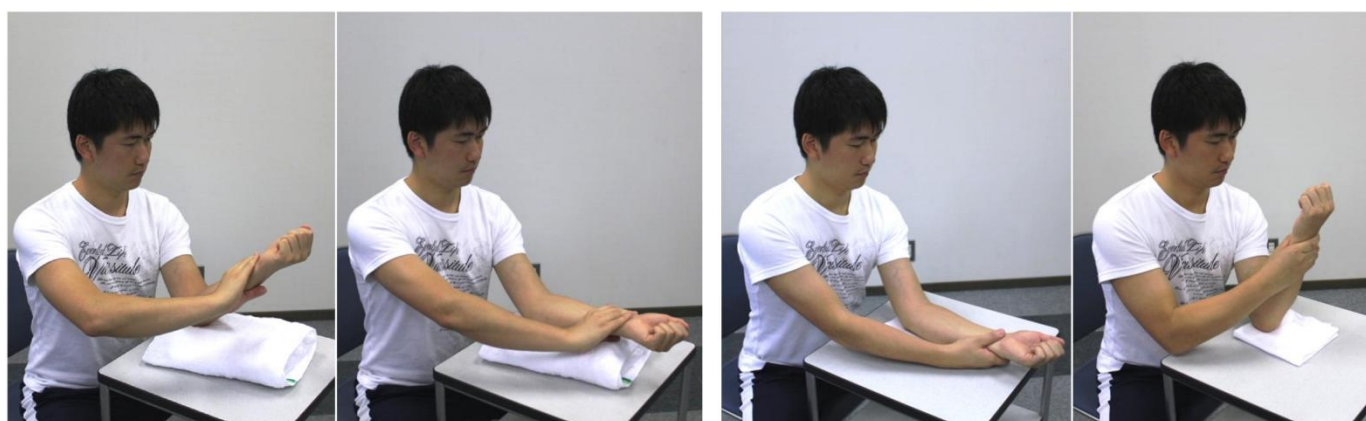
【方法】 リラックスした状態から、息を吸いながら肩をすくめ、両肩を耳に近づけるように収縮させ、次に息を吐きながら両肩を降ろしてリラックスします。

【回数】 10回程度

肘の曲げ伸ばし



- 肘関節機能障害に対する伸展屈曲機能訓練



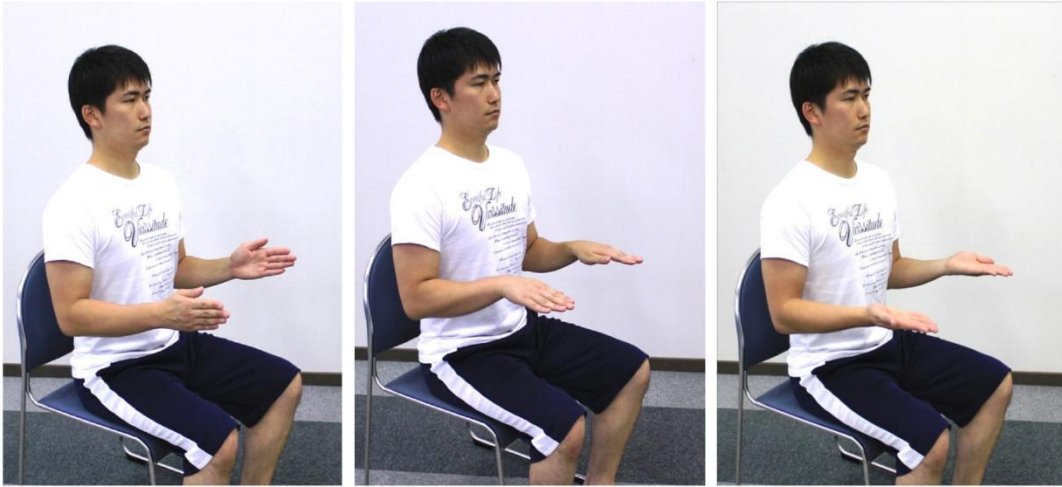
【方法】 椅子に座った状態で、テーブルの上にタオルなどを置き、その上に患側の肘関節を固定して、健側の手を患側の手関節部に置いて肘を伸ばす。同じように健側の手で患側の手関節を持ち、患側の肘を曲げる。

【回数】 10～20回程度

手の内回し・外回し



- 前腕の回内回外機能の改善運動



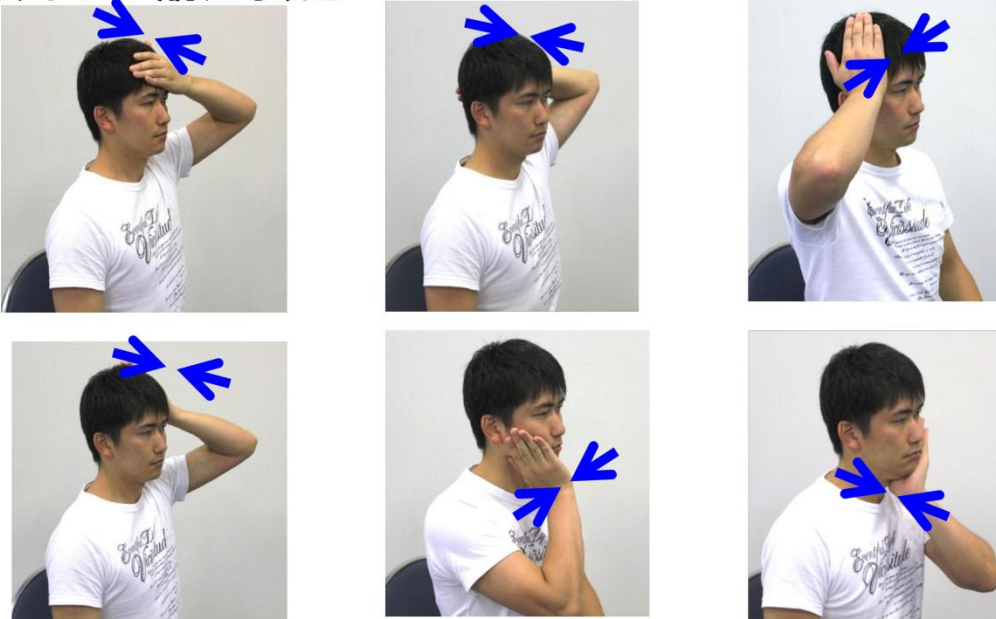
【方法】 肘を脇につけ、ゆっくりと手のひらを内回し、続いて外回しする。

回外はし難いのでしっかり回す。

【回数】 10～20回程度

頭と手の押し合い

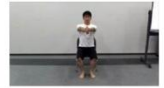
- 首周りの筋力強化



【方法】 手と頭の押し合い運動です。息を吐きながら手と頭（前頭、後頭、側頭部）及び顎（左右）と押し合います。

【回数】 5セット程度

坐位での骨盤の左右傾斜



- 骨盤を左右に傾斜させ、左右への重心移動訓練
- 上肢を体の前へ出すことにより体幹の伸展を維持できる。



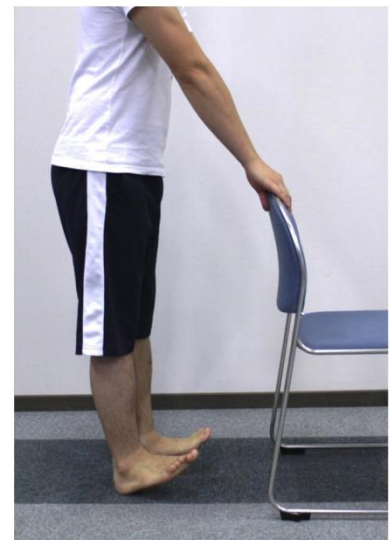
【方法】 椅子に座り、両手を組んで胸の前に伸ばした状態で、片側のお尻を椅子から浮かせ重心を反対側に移す。次に逆の動作を行う。

【回数】 10～20回程度

つま先立ち・つま先上げ



- 足関節の動きをスムーズにし、下腿の筋力強化する。



【方法】 両足を平行にした立位から、踵をあげて元に戻り、次につま先をあげて元に戻る。

踵をあげた際に、足が攀らないよう注意！

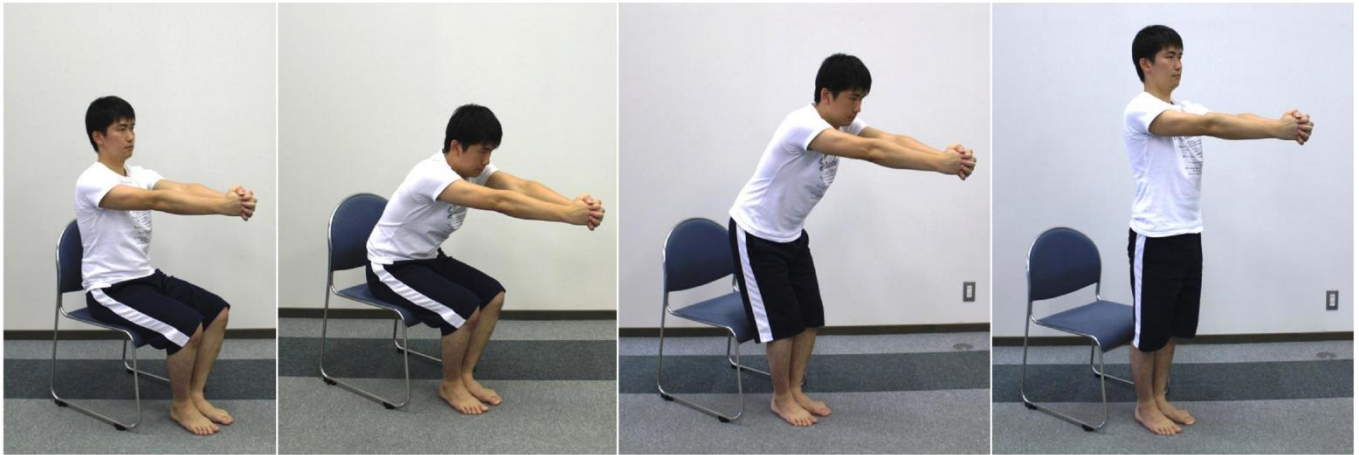
【回数】 10～20回程度

坐位からの立ち上がり



・ 立ち上がり機能訓練

※ 上肢を体の前へ出すことにより体幹の伸展が維持できる。



【方法】 椅子に座り、両手を組んで胸の前に伸ばした状態から、股関節を屈曲して重心を前方に移動し立ち上がります。同じように体幹を前に倒し椅子に戻ります。

【回数】 10回程度

スクワット



・ 下肢筋力の強化、股関節屈曲機能の改善。



【悪い例】

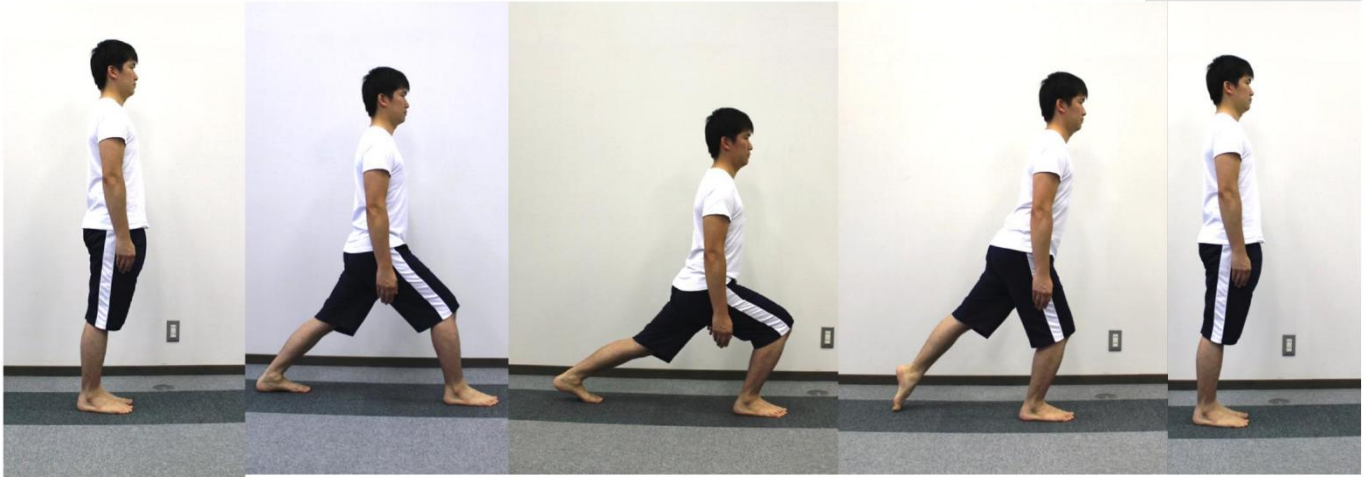
【方法】 椅子の背もたれなどにつかまり、両足を肩幅より少し広く開き、背筋を伸ばして股関節、膝関節の屈伸をゆっくり行う。最大の目的は股関節屈曲であり、膝がつま先より出たり、内股にならないように注意！

【回数】 10～20回程度

フロントランジ



- 股関節の柔軟性、下肢のバランス能力、筋力向上



【方法】 立位から片脚を大きく踏み出し、腰を降ろして姿勢をできるだけ低くします。次に踏み出した前足に体重を移して立ち上がり、足を揃えます。

【回数】 5回程度

モデルを務めていただいた
水野克彦日整会員(林接骨院勤務)
及び資料作成に協力して頂いた
皆様に感謝いたします。 学術部