

続けよう！

笑顔で元気に！

継続は力なり

フレイル予防に取り組んで元気な生活を！

サロン通信 Vol.6 1 座ってできるストレッチ

早いもので今年も師走ですね。いかがお過ごしでしょうか。  
今月は座ってできるストレッチを実施していきましょう♪

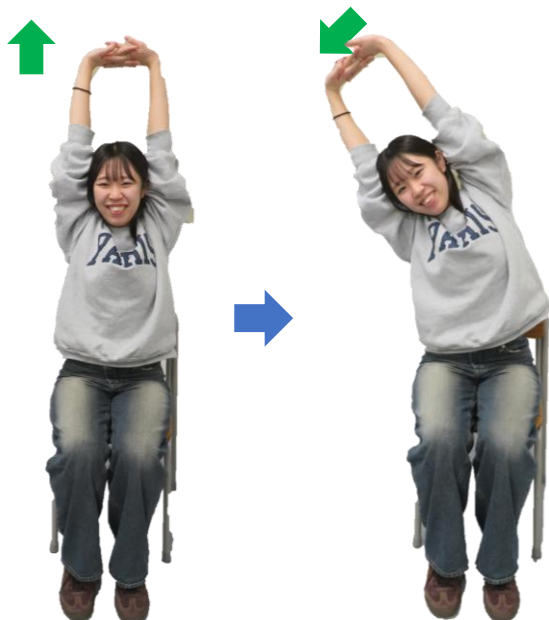
年齢とともに徐々に関節が固くなり、身体の柔軟性は低下していきます。固くなることで関節の痛みが出やすくなったり、バランスを崩しやすくなったりします。身体を前に倒したり、背中をそらす動きで、以前に比べて固くなっていないかチェックしてみましょう！

CHECK !!



ストレッチを習慣的に実施して身体の柔軟性を維持・改善を図っていきましょう。実施しやすい椅子に座ってできるストレッチの紹介です。

背中・横伸ばし



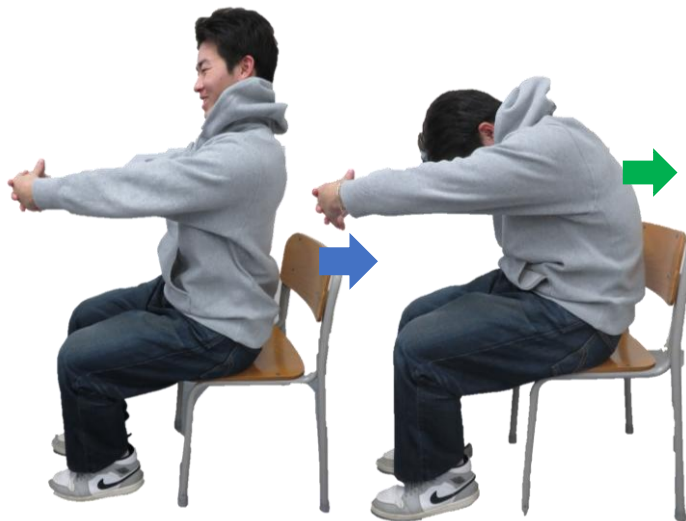
肩まわり伸ばし



首よこ伸ばし



背中まるめ伸ばし



四股ひねり



股関節ひらき



もも裏伸ばし



足首あげ  
ふくらはぎ伸ばし



ストレッチは息を止めずに10秒程度伸ばして左右2～3回ずつ行います。  
3セット/日を目標にしましょう。体調に合わせて痛みのない範囲で♪

★ 写真：上尾中央医療専門学校 理学療法学科 3年生の皆さんです♪

制作協力は・・・上尾市リハビリテーション連絡協議会です

編集担当：白石 和也（上尾中央医療専門学校・理学療法士）

前田 伸悟（リハビリディサービスアクティ・理学療法士）



過去のサロン  
通信はこちら  
から♪

発行 上尾市社会福祉協議会

住所 上尾市本町4-1 3-1 上尾保育所2階（仮事務所）  
電話 048-773-7155