

身体を動かすことはとても大切です。筋肉を使う（力を入れる、伸ばす）ことによって、関節も動かしましょう。無理しない範囲で。日光を浴びるのもいいですね。座りっぱなしにならないように^^

自宅でできるリラックス・ストレッチと簡単筋トレ

まず★印のメニューをやってみましょう

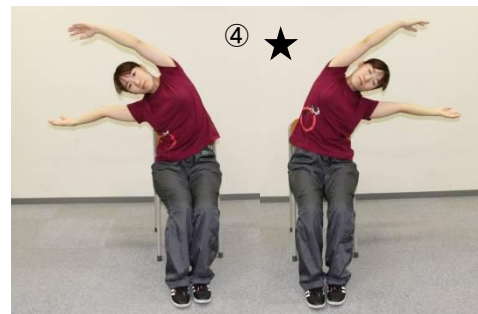
スタティック・ストレッチは、力まず、リラックスして、10～20秒程度行います。二、三回繰り返しも可です。ダイナミックストレッチは無理せず、何かにつかまって、バランスを崩さないように注意しましょう。全て「ゆっくり」やってほしいのですが、息こらえが長くならないようにしましょう。

1. いすに座って、スタティック・ストレッチ（静的なストレッチ）

①大きめに腕を広げて、胸、腹のストレッチ、続いて、背中を丸めて、背筋（脊柱起立筋など）のストレッチ。②さらに、首を押さえて、首の横の筋（僧帽筋、肩甲挙筋など）のストレッチです。首（頭）をゆっくり回す運動も可です。



③両手を胸の前でクロスして、身体を横に倒します。体側のストレッチです。④腕を伸ばせば、体側がさらに伸ばされます。



⑤脚を高めに組んで、腕を使って腰回り、体幹をひねりながらストレッチします。⑥次は、組んだ上の脚の膝を押さえて股関節の外旋ストレッチです。



⑦片方の脚の膝が内に入るようにひねって股関節の内旋ストレッチです（太ももの付け根が内側にひねられるようなストレッチ）。⑧膝を伸ばして、つま先を挙げ、上半身を前に倒せば太ももの裏（ハムストリングス）のストレッチになります。両脚やりましょう。

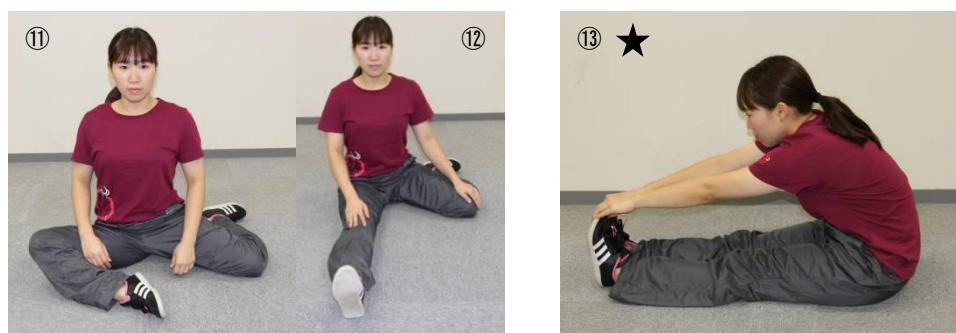


2. 床の上でスタティック・ストレッチ

⑨腹筋のストレッチですが、腰を反らすことで、腰部の筋骨格にも刺激になります。無理する必要はありません。重力に任せて反る程度で結構です。腰痛予防体操の一つになります。⑩仰向けから片方の脚を反対側の脚の上になるように伸ばし、腰回り体幹部をストレッチします。左右やります。肩あるいは手が浮かないようにしましょう。



⑪太もも前面が伸ばされます。⑫反対脚を伸ばしてやってもかまいません。上半身がまっすぐになるように、あるいはさらに曲げた脚側に倒せば曲げた脚側の股関節外転のストレッチにもなります。⑬膝を伸ばして、つま先をつかむことで太ももの裏（ハムストリングス）が伸ばされます。できなければ、膝を軽く曲げてやってもかまいません。背中が丸くならず、骨盤（腰の部分）から倒れることが大事です。



⑭仰向けになって、両膝を曲げ、同じ方向に倒します。片方の足で、反対側の膝を押さえて、押さえられた側の股関節内旋、そして腰部のストレッチです。左右やりましょう。肩あるいは手が浮かないようにしましょう。



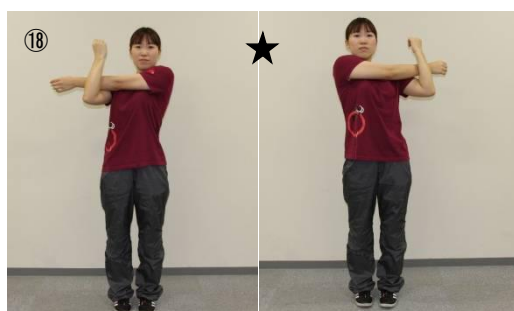
⑮床に長座の状態です。片方の膝を曲げ反対側の伸ばした脚の上に乗せます。曲げた脚の膝を押さえることで股関節の外旋ストレッチになります。左右やりましょう。⑯片方の脚を前に出して膝を曲げる、反対側の脚を後ろに伸ばす。これにより、前の脚側の殿筋（おしりの筋）と後ろ側の太もも前面のストレッチになります（股関節を前後に開くストレッチ）。



⑰前に出して膝を曲げた脚を倒して、足を内側に入れます。股関節を前後に開くストレッチと、前で曲げた脚の股関節の外旋、殿筋のストレッチになります。上体を前に倒せば、さらに殿筋を伸ばします。



⑱肩の筋（三角筋）だけでなく、肩甲骨まわりの筋のストレッチになります。⑲腕を挙げ、肘を反対側の手で引っ張ることで、腕の裏側の筋（上腕三頭筋）だけでなく、同じく肩甲骨まわりの筋のストレッチになります。



3. ダイナミック・ストレッチ

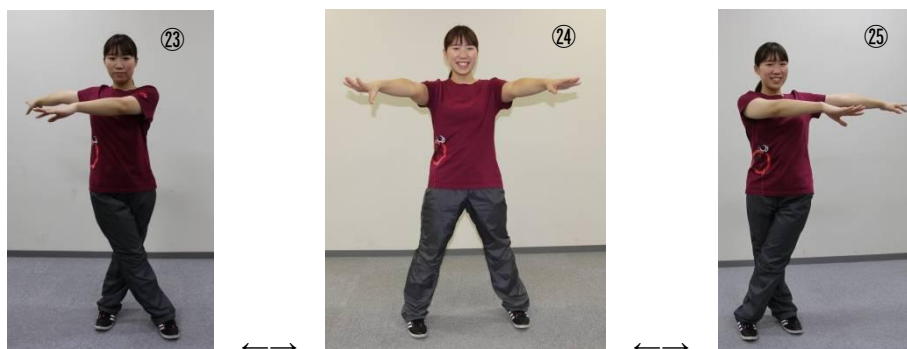
⑳いすを支えにして、片方の脚を振り上げます。バランスを崩さないように注意しましょう。振り上げた脚はそのまま戻して反対側にも振り上げましょう。股関節の外転・内転のストレッチになります。左右やりましょう。㉑次は横向きになり、片方の手でいすを支えにして、一方の脚を前後に振り上げます。左右やりましょう。バランスを崩さない範囲で。



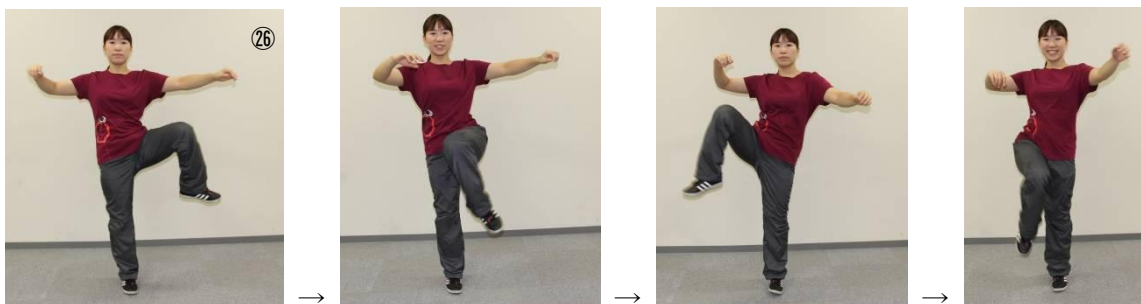
㉒両肘を伸ばして頭の上で手を組んだ状態で、足をクロスステップしながら前に進みます。そのとき、上体を片方に倒すことで、体側、肩甲骨まわりのストレッチをします。倒す方向は写真と反対方向でもかまいません。㉓手のひねりを入れながら、腕を上下させます。肩の付け根からひねられる感じがあればいいです。インナーマッスルのストレッチになります。



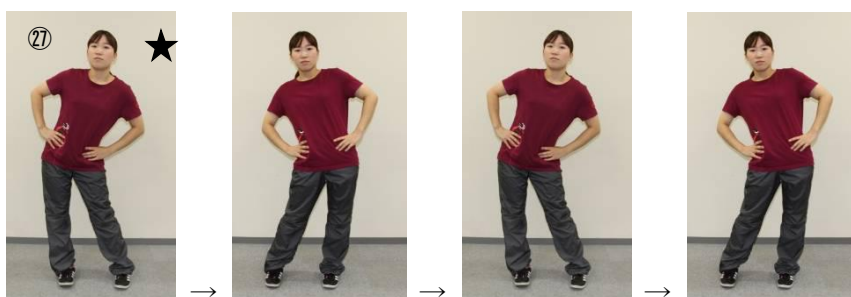
㉓左脚を後ろにクロスさせ右方向に動かしながら両手を右に伸ばします。㉔戻します。㉕今度は右脚を後ろにクロスさせ左方向に動かしながら両手を左に伸ばします。そして戻します。つまり㉓→㉔→㉕→㉔→㉓→㉔→㉕→㉔・・・と繰り返すことになります。スペースがなくても腰回りのダイナミックストレッチができます。



②⑥ バランスを取りながら、片方の脚を膝を曲げながら横に挙げ、そのまま前に回します。足をついたら、次は逆の脚の膝を曲げながら同じ要領で回します。股関節まわりの筋のダイナミックストレッチです。片手を壁につきながらやってもかまいません。その場合は片側を数回繰り返します。



②⑦ 片脚に体重を乗せながら、体重を乗せた側の腰を横に突き出します。歩きやバランスを取るときに大事な働きをする中殿筋のストレッチになります。左右繰り返しましょう。

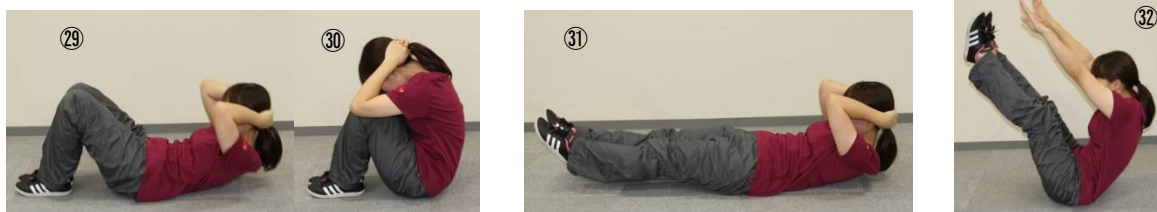


4. 簡単筋トレ

②⑧ 腕立て伏せです。膝をつけてやりましょう。十回くらいを目標にしましょう。余裕ができてきたらつま先立ちでも結構です。



②⑨～③② 腹筋運動です。②⑨→③①は上体起こしです。誰かに脚を押さえてもらえばやりやすくなります。少し持続的に力を出すことにはなりますが、③①のような足挙げ腹筋もあります。③②仰向けで手を伸ばした上体から、脚、手を振り上げ近づけるブイシットです。バランスをとりながらできるといいです。しかし、これらがきつい人は、②⑨の姿勢で自分のへそを見るという運動もあります。息を止めずにやりましょう。適度に休みながらやりましょう。



③背筋運動です。とくに腰痛対策を意識するなら、写真右の↓部分（骨盤のすぐ上あたり）を意識してやりましょう。軽く両手を支えにしてやってもかまいません。足を挙げなくてもかまいません。「息を止めずに5秒くらい力を入れたら休憩」を繰り返すことができればいいです。強すぎない負荷でやりましょう。



④ランジ運動です。直立した姿勢から片脚踏み出し、そのまま自分の身体を支えます。また元に戻ります。そして反対脚⑤を実施します。勢いをつけて大きく踏み出すと、かなりきつくなります。ゆっくり狭い踏み出しから始めましょう。



⑥ロコモ度チェックです。高さ40cmくらいのいすから腕の反動を使わずに肩脚で立ち上がれますか？写真より足を後ろに引いてもかまいません。この筋力の維持が日常生活に必要なになります。



★椅子に座ったまま、片足を挙げ（膝を伸ばし）、ふとももに力を入れる、を繰り返す、でもかまいません。

⑦その他、「つま先立ち」運動もふくらはぎの筋によるポンプ機能を向上させます。

まずはスタティック・ストレッチだけからでもかまいません。できることから始めましょう。二日に一度でもかまいません。続けることが大事です。疲れたらしっかり休みましょう。

名古屋学院大学スポーツ健康学部 齋藤健治
モデル 2016年度卒業 山本知世