



フクスケ 体操



Vol.

1



子供からお年寄りまで、
誰でも簡単にできるストレッチをご紹介します。
肩の疲れや猫背の改善から、質の良い睡眠まで、
あなたの毎日をサポートするストレッチを詰め込みました。



はじめに

この小冊子では石心会グループの広報部長である「フクスケ」が、各施設の理学療法士さん、作業療法士さんなどに教わったおすすめの運動やストレッチをみなさんにお届けします。

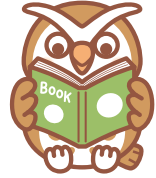
子供からお年寄りまで、誰でも気軽に、ちょっとした時間に行える運動、ストレッチをご紹介しますのでぜひフクスケファミリーと一緒にやってみましょう！

キャラクター紹介

石心会グループ広報部長のフクスケファミリー

広報一筋のフクスケが、健康に関する情報をお届けしています！





contents

1. 一日のはじまりに
硬くなった体をほぐす、伸ばす . . . 4 ~ 5
 2. 肩が重いと感じたら
筋肉の緊張をほぐす、血液循環の促進 . . . 6 ~ 7
 3. 丸くなった猫背を改善
姿勢の改善、関節の健康維持 . . . 8 ~ 9
 4. ぐっすり眠りたい
体をリラックスさせ、緊張をときほぐす . . . 10 ~ 11
-

～フクスケからのお願い～

無理なく続けられるように、以下のことを守りながらはじめましょう！

1. 伸ばしている、鍛えている「部位」を意識する
2. 反動はつけず、「痛みのない範囲」で気持ち良い程度に伸ばす
3. 呼吸を止めず、「深呼吸」を意識する
4. 痛みやめまい、息切れ・動悸などの異変を感じた場合は中止し、運動について医師からの制限指示がある場合は、その指示に従う

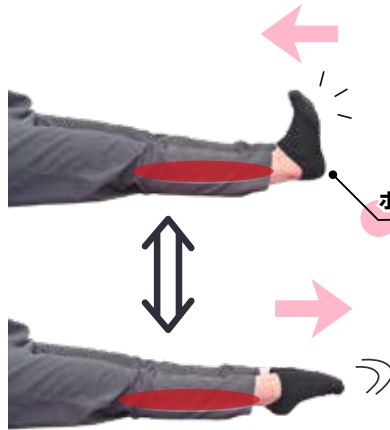


かたいさんとうきん ふくらはぎ(下腿三頭筋)を伸ばす

仰向けになり、足を伸ばした状態で足首を上下に動かします。
その際、ふくらはぎを意識して伸ばすようにします。

一日のはじまりに

硬くなった体を
ほぐす、伸ばす



上下1セット
× 10回

ポイント

かかとを押しだすイメージで
やってみよう!



お尻、腰回りをほぐす

仰向けになり、片足の膝を抱えます。
足の付け根とお尻の後ろ側が
伸びていることを意識します。

左右 10秒



ゆらゆら
10秒

両足を抱え頭を少し上げ、
前後に少しゆらゆらと、
リラックスしながらほぐします。

ポイント

背中側がかたくなるのでそこをストレッチしているよ!



脇腹を伸ばす

仰向けになり両膝を立て、両肩を床につけた状態で膝を倒します。
その際に肩が床から上がらないようにします。



左右 10 秒

ポイント

顔は倒した足の逆側を向くよ！



倒した上の足を伸ばしてみよう！
足の重みでさらに伸びを感じるよ！



肩と背中を伸ばす

四つん這いになり、手は肩幅、足は腰幅に開きます。
お尻の位置を動かさずに両手を前方に伸ばし、胸を床へ近づけ、
おでこを床につけます。

息を吐きながら
10 秒キープ



ポイント

肩から腰にかけて反らして
伸ばそう！

前に伸ばして～





えきか 脇の下(腋窩)を伸ばす

1



背筋を伸ばして耳の後ろで肘を曲げ、逆の手で支えながら腕を斜め下に伸ばします。

各左右
20秒

肩が重いと感じたら



肘を前に出し、手のひらを肩の後ろに当て、肘を上にあげて伸ばします。

ポイント

脇から肘の後ろまでの伸びを意識してね！



タオルなどを使ってさらに脇を伸ばすことも！
※痛みのない範囲で行いましょう。

ポイント

前脇が伸びるのを意識してね！

ギュッ

筋肉の緊張をほぐす、
血液循環の促進

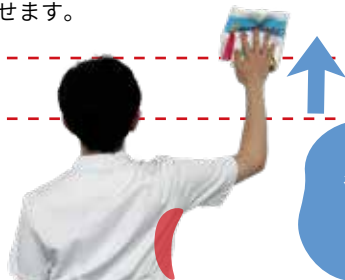
一緒にやろう！



えきか 脇の下(腋窩)から脇腹(体側)を伸ばす

2

壁に向かって顔や肩がぶつからない範囲で立ちます。
タオルを使い壁を拭くようなイメージで頭の横を基準にして、肩が痛くならない範囲で上に移動させます。



各左右
20秒

ポイント

手を上に移動させた際に、図の赤の部分に伸張感を感じるように意識してみてね！

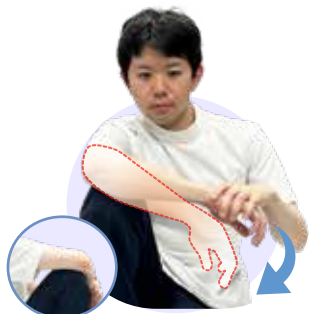


肩の後ろ(棘下筋)を伸ばす

きょくかきん

肩甲骨から腕の骨にかけての筋肉を意識します。
※棘下筋…腕を支える筋肉

各左右
20秒



片膝を立て、腕を置きます。
膝と肘を支点に逆手で腕を
ゆっくり下におろします。

腕をおろし、肩の少し下を
片手で支え、胸の方に引き
寄せます。

腕が後ろに回る方は、
腰の後ろに手を回し、
肩の少し下を片手で支え、
胸の方に引き寄せます。

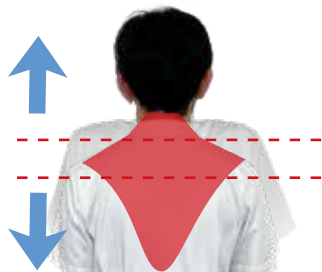


首から背中(僧房筋)を伸ばす、ほぐす

そうぼうきん

背中のある筋肉(僧帽筋)を意識します。
反動をつけると肩(けん板)を痛めるので注意が必要です。

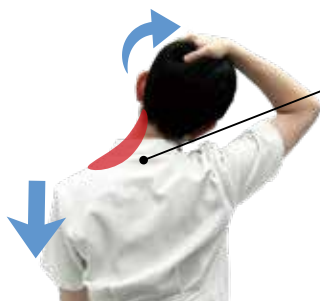
各左右
20秒



肩の上げ下げをゆっくりと
意識します。

ポイント

特に「下げる」ことを
意識しながらやってみてね!



ポイント

首筋から肩が
伸びていることを意識して
ゆっくり深呼吸!

姿勢を正し、首を横に倒します。
倒した方の手で頭を支えます。

インスボールを使うのもOK!



痛い部分を念入りに、
横にずらしながら押し当てます。

丸くなった
猫背を改善

関節の健康維持、
姿勢の改善、

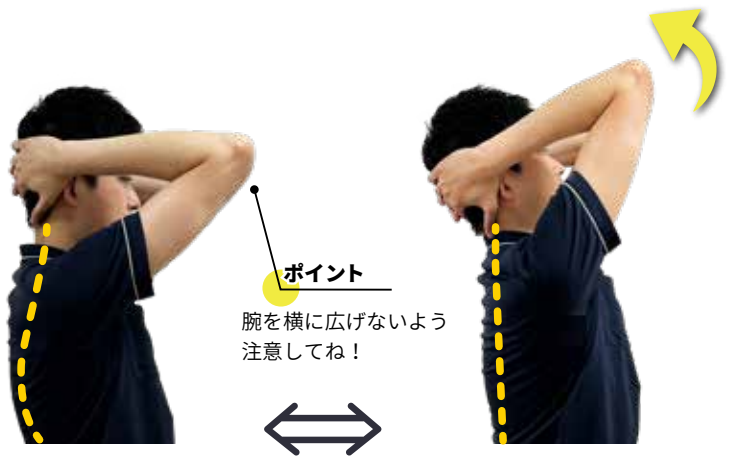
私にも
できそう！



背中・背筋を伸ばす

10秒キープ
×5セット

手を頭の後ろで組み、肘を前に出します。
背筋を伸ばし胸を斜め上に引っ張られるイメージです。



ポイント

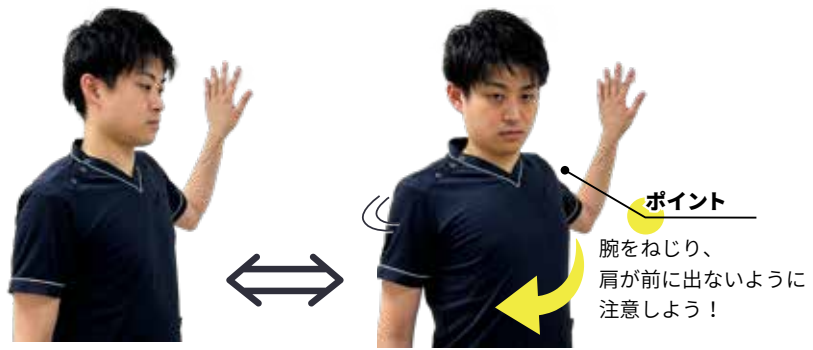
腕を横に広げないよう
注意してね！



大胸筋を伸ばす

30秒キープ
×3セット

壁に片手をつき、体を壁と逆方向にねじります。
壁側の胸あたりが伸びているの意識します。



ポイント

腕をねじり、
肩が前に出ないように
注意しよう！



背骨をほぐす

ゆっくり
深呼吸しながら
各 10 秒



床を押すイメージで肩甲骨の間が天井に引っ張られるように
ゆっくり背中を丸めます。

ポイント

腰を丸めるのではなく、肩甲骨を意識してね！



肩甲骨同士を寄せるようにゆっくりと胸を床の方に下げます。

ポイント

腰を反らせないように注意してね！



腹部を伸ばす

っかれた～

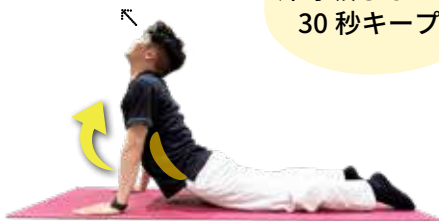


うつ伏せの状態から、頭から上に伸びていくようにしっかりと腰から反ります。
肩甲骨を寄せ、お腹の上あたりが引っ張られるイメージです。

深呼吸しながら
30 秒キープ



腰が痛い方は肘をついて



痛みがない方は肘を伸ばして

体をリラックスさせ、
緊張をときほぐす

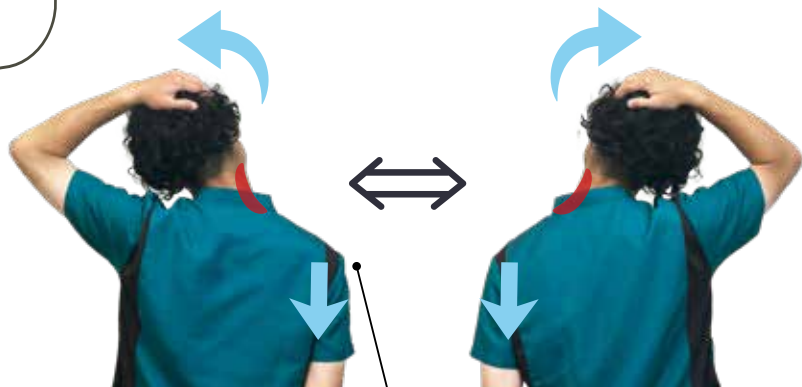
ぐっすり眠りたい



首の横を伸ばす

姿勢を正し、首を横に倒します。
倒した方の手で頭を支え
ゆっくり首が伸びるのを意識します。

深呼吸しながら
左右 20 秒
× 2 セット



ポイント

反対の肩が上がらないよう意識しよう！



腰とお腹周りを伸ばす、ほぐす

足を伸ばして座り、片足を曲げて、反対の足にクロスして立てます。
背すじをグッと伸ばし、立てた足の方へ体をねじります。

深呼吸しながら
左右 20 秒
× 2 セット

ポイント

肘と膝で押し合い、お腹周りがねじれているのを意識してね！





太ももの前を伸ばす

3

横向きに寝ます。上の足を曲げ、かかとをお尻に近づけます。
足の甲を軽く手で支えます。



痛くない範囲で伸ばすんだよ～

ポイント

腰を反りすぎないように注意してね！



深呼吸しながら
左右 20 秒
× 2 セット



背中を伸ばす、緊張をゆるめる

4

仰向けに寝ます。両腕を頭の上に伸ばします。
深呼吸をくり返しながら、全身の力を抜き眠りを意識します。

20 秒～
そのまま眠りへ



バスタオルをクルクル巻いて
肩甲骨の間に置いて OK !



神奈川地区



埼玉地区



病院がつくった健康情報サイト

みんなの健康塾ちゃんねる



地域の命を支える



© みんなの健康 2023.7.1