

散策の前に…準備運動をしましょう！！

●準備運動の効果

- ・ケガの予防
- ・体を疲れにくくする

準備運動は、体と心に「これから運動する！！」と伝える手段です。血流を良くして、筋肉を働きやすくすることで、ケガの予防につながり、疲れが出にくくなります。

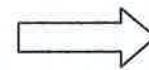
●準備運動の方法

座ってできる準備運動をいくつか紹介させていただきます。

※注意点

- ・ゆっくりと勢いをつけずに伸ばしましょう。
- ・痛みがある場合は無理に伸ばさず、痛みがない所まで伸ばしましょう。
- ・30秒程度伸ばしたら、元の姿勢に戻しましょう。
- ・回数は体調にあわせ、疲れないうで行いましょう。
- ・息をとめずに伸ばしましょう。

1、上体ひねり 腰・背中・首の動きを出し、歩きやすくなります

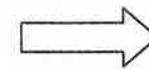


①椅子に座る

②椅子の背に手を置き、

上体をひねる

2、肩伸ばし 杖やシルバーカーなどで、肩にかかる負担を減らします



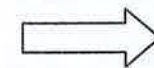
①片方の腕を

反対の腕の下に入れる

②下に入れた肘を曲げ、

反対の肩を伸ばす

3、アキレス腱伸ばし ふくらはぎがつるのを防ぎます



①壁に向かって座り、

つま先だけ壁につける

②かかとを床から離さず

に体を前に倒す

※すべて反対側も行いましょう