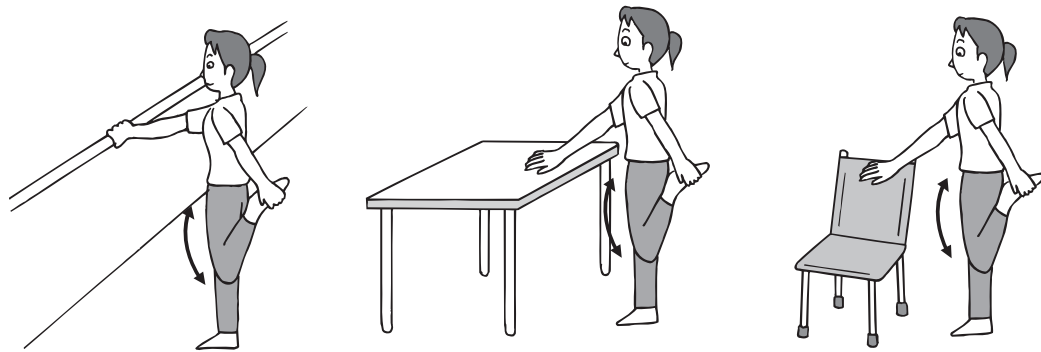


① 廊下、フロアなどで行うストレッチング

介護施設には手すり、テーブル、椅子、受付カウンターなどがあります。それらをストレッチングの補助道具として利用します。

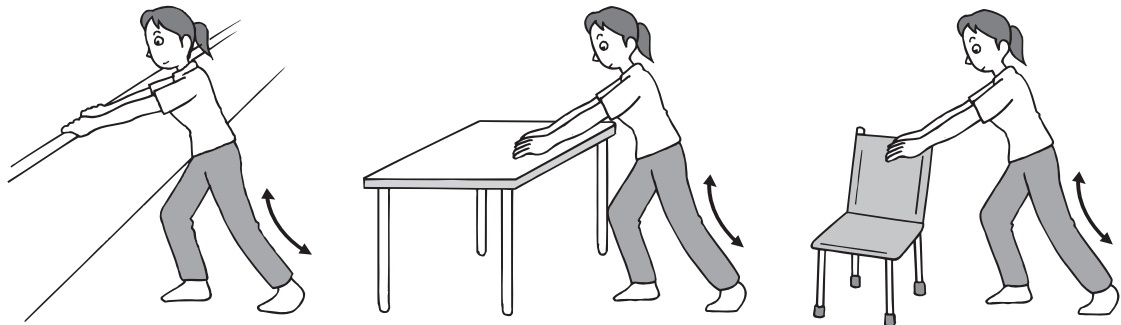
a 手すり、椅子などを利用した大腿前面（太ももの前側）のストレッチング



20～30 秒間姿勢を維持し、左右それぞれ1～3回伸ばします

図 7-2-1

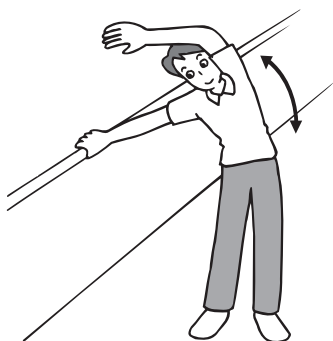
b 手すり、椅子などを利用した下腿後面（ふくらはぎ）のストレッチング



20～30 秒間姿勢を維持し、左右それぞれ1～3回伸ばします

図 7-2-2

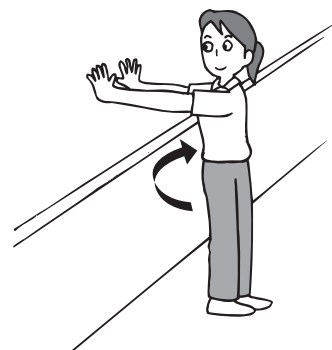
c 手すり、壁を利用した体側のストレッチング



20～30 秒間姿勢を維持し、左右それぞれ1～3回伸ばします

図 7-2-3

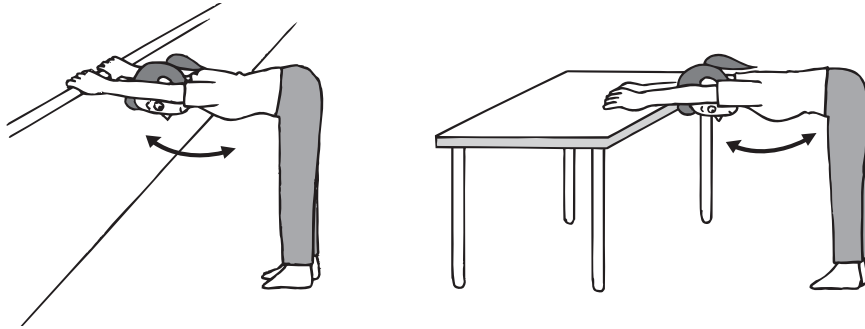
d 手すり、壁を利用した大腿外側部（太ももの外側）・臀部（お尻）・腹部のストレッチング



壁に背を向けて立ち、上体を壁に向けひねります  
20～30 秒間姿勢を維持し、左右それぞれ1～3回伸ばします

図 7-2-4

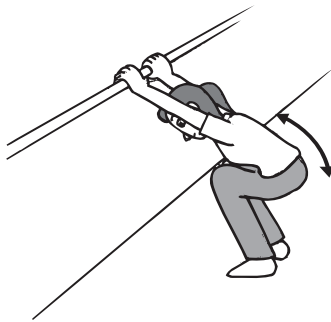
e 手すり、机などを利用した上半身のストレッチング



20～30 秒間姿勢を維持し、1～3 回伸ばします

図 7-2-5

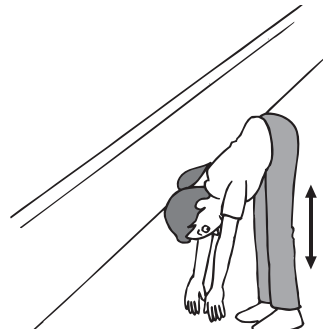
f 手すりを利用した背中ストレッチング



20～30 秒間姿勢を維持し、1～3 回伸ばします

図 7-2-6

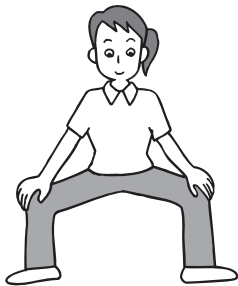
g 廊下やその他のスペースで行う大腿後面（太ももの後ろ側）のストレッチング



20～30 秒間姿勢を維持し、1～3 回伸ばします

図 7-2-7

h 廊下で行う大腿内側（太ももの内側）のストレッチング



20～30 秒間姿勢を維持し、1～3 回伸ばします

図 7-2-8

② 事務作業スペースでのストレッチング

事務作業を行う事務所には、机、ロッカー、椅子などがあります。それらをストレッチングの補助道具として利用します。なお、最近はキャスター付きの椅子や腰を下ろす部分が回転する椅子が多く利用されていますが、これらの椅子は転倒の危険がありますので、利用を控えましょう（図 7-2-9）。

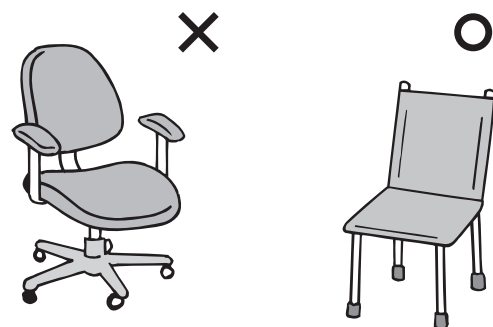
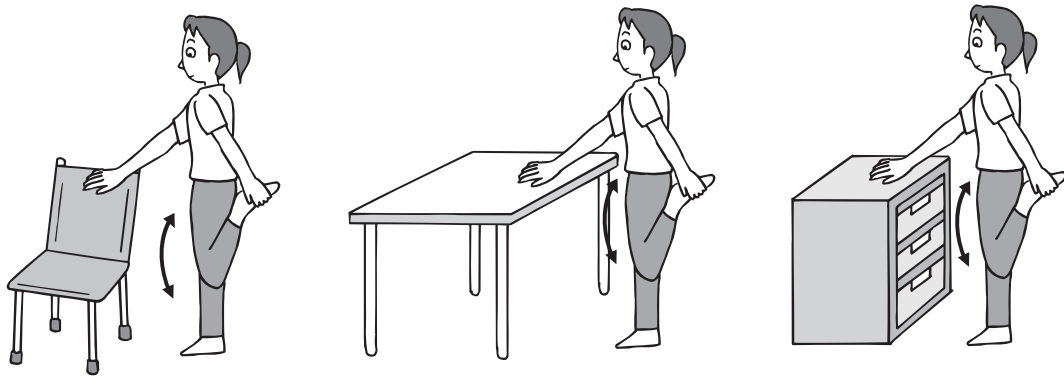


図 7-2-9

なお、実施する際は、“KY（危険予知）”を行い、安全であることを確認しましょう。

a 事務機材を利用した大腿前面（太ももの前側）のストレッチング



20～30 秒間姿勢を維持し、左右それぞれ1～3回伸ばします

図 7-2-10

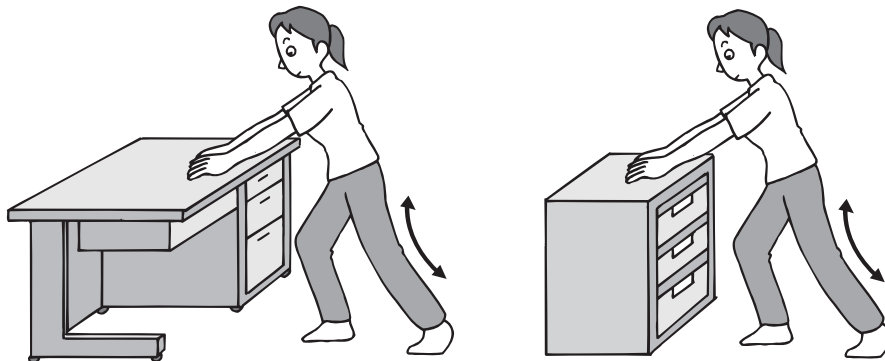
b 椅子を利用した大腿前面（太ももの前側）、臀部（お尻）のストレッチング



20～30 秒間姿勢を維持し、左右それぞれ1～3回伸ばします

図 7-2-11

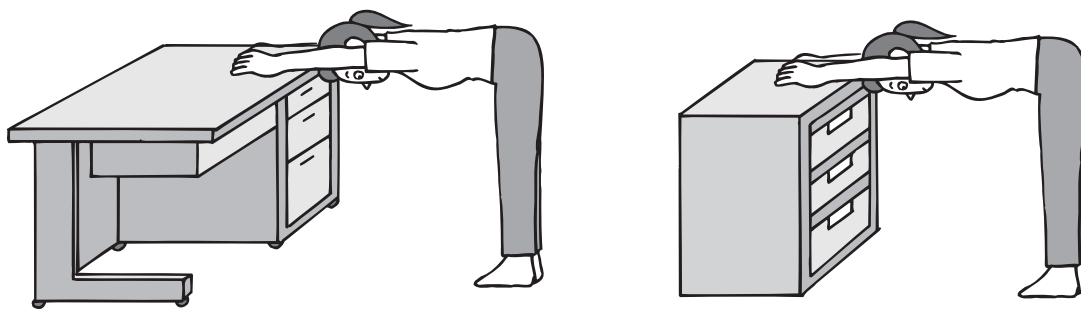
c 事務機材を利用した下腿後面（ふくらはぎ）のストレッチング



20～30 秒間姿勢を維持し、左右それぞれ1～3回伸ばします

図 7-2-12

d 事務機材を利用した上半身のストレッチ

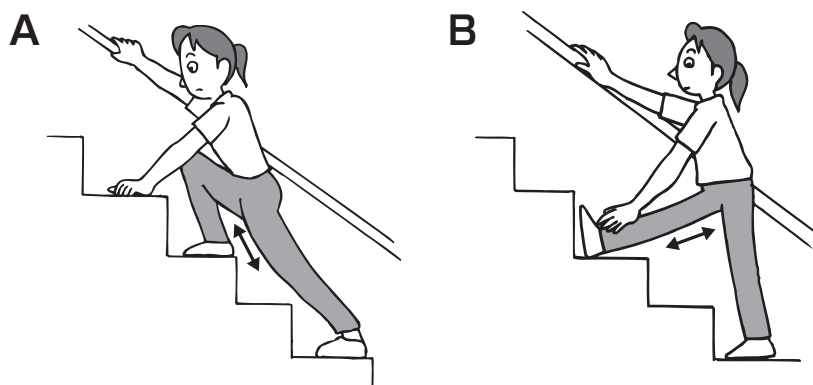


20～30 秒間姿勢を維持し、1～3 回伸ばします

図 7-2-13

e 階段を利用したストレッチ

A：大腿前面（太もも前側）、臀部（お尻）のストレッチ  
B：大腿後面（太もも後ろ側）のストレッチ



20～30 秒間姿勢を維持し、左右それぞれ1～3 回伸ばします

図 7-2-14