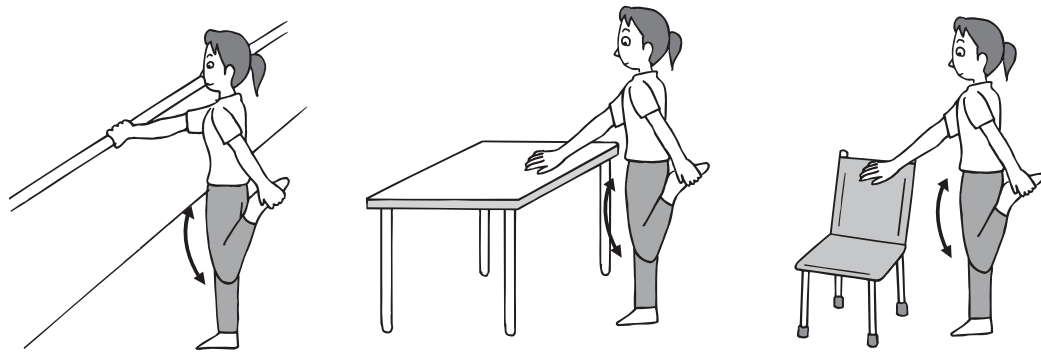


「介護・看護作業等でのストレッチング」

廊下、フロアなどで行うストレッチング

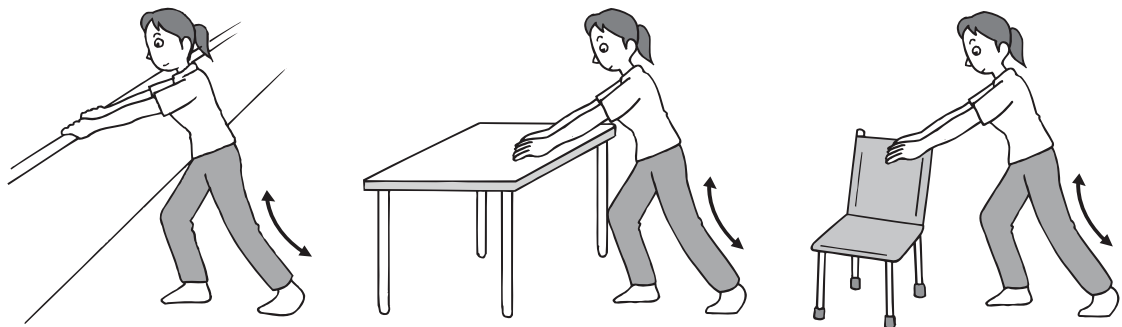
介護施設には手すり、テーブル、椅子、受付カウンターなどがあります。それらをストレッチングの補助道具として利用します。

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



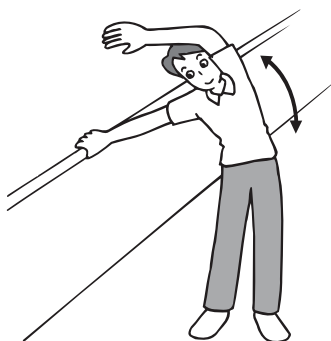
20～30 秒間姿勢を維持し、左右それぞれ1～3回伸ばします

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



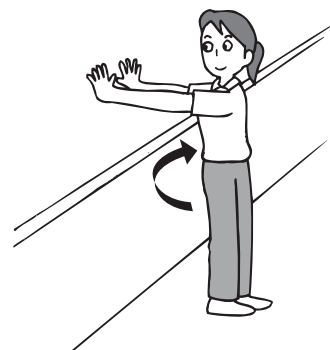
20～30 秒間姿勢を維持し、左右それぞれ1～3回伸ばします

c 手すり、壁を利用した体側のストレッチング



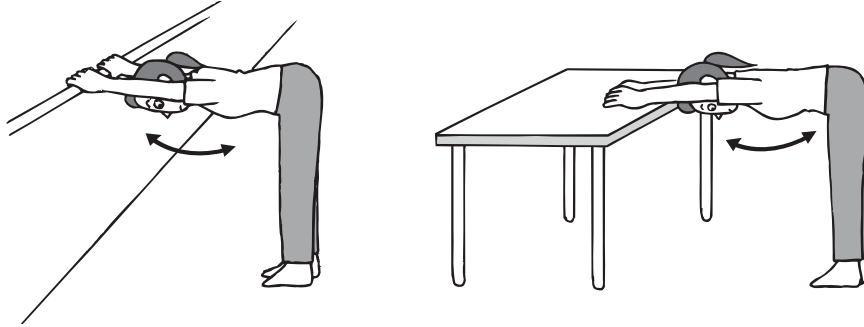
20～30 秒間姿勢を維持し、左右それぞれ1～3回伸ばします

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



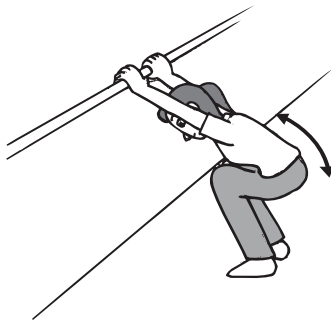
壁に背を向けて立ち、上体を壁に向けひねります
20～30 秒間姿勢を維持し、左右それぞれ1～3回伸ばします

e 手すり、机などを利用した上半身のストレッチング



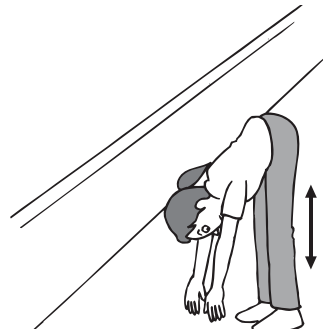
20～30 秒間姿勢を維持し、1～3 回伸ばします

f 手すりを利用した背中ストレッチング



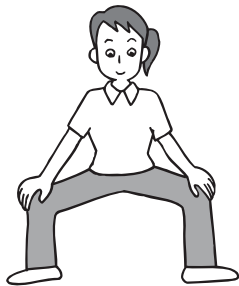
20～30 秒間姿勢を維持し、1～3 回伸ばします

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

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