

# 5分で出来るストレッチ

---

## 気を付けること

- ① 反動をつけず、呼吸はゆっくり
- ② 20秒～30秒かけて行う
- ③ お風呂上りのように体が温かい状態で行うと効果的
- ④ 痛みがある時は、無理せず安静に
- ⑤ 継続して行うこと

## 目的

筋肉の柔軟性を高め、

血行を良くし疲労回復を早める。

ただ、ストレッチだけでは限界があります。  
以下のような症状がでましたら、早めの治療が必要です。その時は長岡天神整骨院まで！

- ① 朝起きた時、体がダルイ…
- ② 肩・腰に常に違和感がある…
- ③ 体が疲れやすい…

## 長岡天神整骨院

TEL: 075-957-0200

MAIL: [nagaokatenjin@softbank.ne.jp](mailto:nagaokatenjin@softbank.ne.jp)

(ご予約等、メールで出来ます)

# 5分で出来るストレッチ

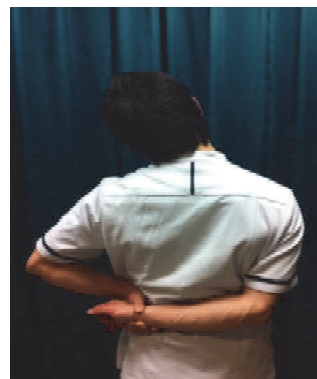
## 頭痛の予防

頭痛は血行が悪くない起こることがあります。首から肩にかけてある深い部分の筋肉が緊張し、血管を圧迫します。すると、血液の流れが悪くない、頭に栄養が回らなくなると、頭痛が起こります。また、頭痛が出たら早めの治療が必要ですので、我慢はしないでください。

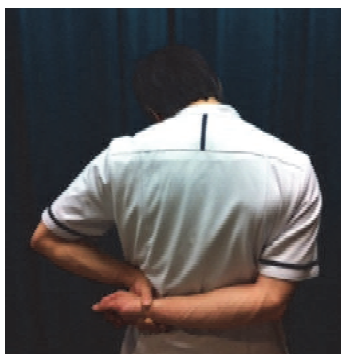
## 首のストレッチ①



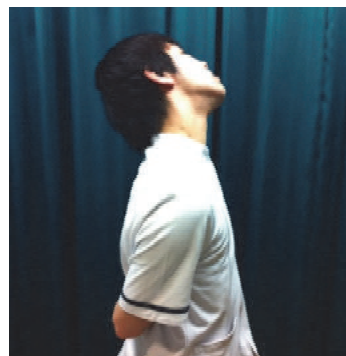
伸ばしたい側の腕を背中に回し固定します。



首を反対側に曲げます。後ろに手を回さなくても出来ますが、よく効きます。



腕を固定したまま、前に倒します。ゆっくりと首を回すのも効果的です。



斜め上を向くようにすると、首の前が伸びます。普段あまり伸ばすことが少ない前側の筋肉のストレッチに有効です。

# 5分で出来るストレッチ

## 頭痛の予防

姿勢が悪かったりすると、首や肩周りの筋肉は緊張します。また、筋肉が緊張すると背骨がゆがむ原因となり、余計に悪くなります。首からにかけての深い部分にある筋肉を柔らかくし、背骨のゆがみを整え、血行を良くすることが大切です。

### 首のストレッチ②



頭を支えておへそを見るようにストレッチします。首のストレッチは負荷をかけすぎないようにして下さい。

### 肩のストレッチ①



伸ばしたい側の腕を上にし、下の手でタオルを引きます。この時上にある肘が頭の横に来るようにします。

### 肩のストレッチ②



リラックスした状態から、伸ばしたい腕を床につけます。体をゆっくりと倒していきます。このとき下にある腕は力を抜き、真っ直ぐにしておきます。

# 5分で出来るストレッチ

## 肩や腕がダルイ

パソコンや長時間の運転、重労働で疲れた肩や腕をそのままにしておくと、深い部分の筋肉が緊張し、痛みやダルさとなります。また、正しくケアを行わないと、五十肩やシビシに繋がってくるかもしれません。腕や肩周辺の筋肉は、動かせる範囲でストレッチを行い、固まらないようにすることが大切です。

### 肩甲骨・背中のストレッチ①



- ①手の平を合わせるように前に出し、肩～腕～手のラインを平行にします。
- ③戻すときは手のひらを合わせるように前に伸ばします。この動作を繰り返します。

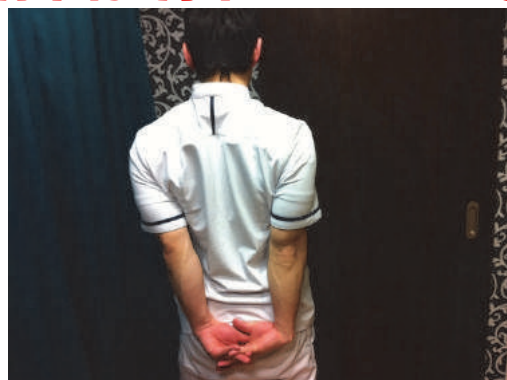
- ②肩～腕～手を平行に保ちながら、腕を後ろに持っていきます。この時、手のひらを外側に向けながら左右の肩甲骨を寄せるように曲げていきます。

### 肩甲骨・背中のストレッチ②



両手を組み、手の甲を前に突き出すようにして背中を伸ばします。肩甲骨を離すようなイメージです。

### 肩甲骨・背中のストレッチ③



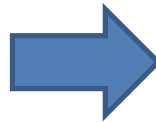
両手を後ろで組み、手の甲を下に向けます。肩甲骨を寄せるように肘を真っ直ぐに伸ばします。さらに手を組んだまま上に上げていくと効果的です。この時、体が前に倒れないように気を付けます。

# 5分で出来るストレッチ

## コブラ返し、むくみ

コブラ返りは筋肉がギュッと縮まり、けいれんしている状態です。疲労からなる筋肉の緊張や冷えなどで、起こりやすくなります。コブラ返りは、けいれんを起こしている部分を伸ばすように行います。

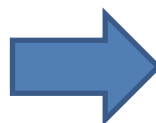
### 太もものストレッチ①



伸ばしたい側の足を曲げます。足先はお尻の下にあるのがいいですが、無理にお尻の下にもっていかずに、外側にずらしても大丈夫です。

体重を少しずつ後ろに倒していきます。この時、曲げている膝が床から離れないように気を付けます。

### 太もものストレッチ②



膝の高さ程度の台に伸ばしたい足を置きます。膝を少し曲げ、リラックスした状態で行います。

体をゆっくりと前に倒していきます。ポイントはおへそを前の膝につけるようにします。また台が無くて、伸ばしたい足を少し前に出せば出来ますよ！

# 5分で出来るストレッチ

## コブラ返し、むくみ

むくみは、ふくらはぎの筋肉が血液を上押し上げられずに、溜まってしまい起こります。それだけ筋肉が疲れていることになります。ふくらはぎの筋肉には血液を循環させる働きがあり、ストレッチにより血液循環を促せば、下半身はもちろん、全身の血液循環がよくなり、疲労回復に繋がります。

### ふくらはぎのストレッチ①



足を前後になるべく大きく開きます。つま先は両足とも正面を向いているようにしてください。

この時に後ろ足の踵をしっかりと床につけて膝を曲げないように注意してください。

### ふくらはぎのストレッチ②



上と同じ姿勢から、後ろ膝も曲げます。膝を曲げる事で、膝側の伸びが弱まり、足首側のヒラメ筋がストレッチされます。

# 5分で出来るストレッチ

## コブラ返し、むくみ

### ふくらはぎのストレッチ③



左足の膝を立て、右足は膝を床につけ寝かせるようにします。膝を立てている側に上体をかぶせ、その重みでふくらはぎを伸ばしていきます。踵を床から離さないように注意しましょう。

### ふくらはぎのストレッチ(美容編)



膝、すね、ふとももを真っ直ぐに伸ばします。この時、腰が浮き過ぎないように！

かかとを押し出し、太もも裏、ひざ裏、ふくらはぎ、足首を伸ばしましょう。この動きを15回を目安に繰り返しましょう。

# 5分で出来るストレッチ

## 関節痛(手首、肘、膝、股関節など)

関節には筋肉が繋がっています。筋肉が緊張すると、関節の動かせる範囲が制限されます。そのため、筋肉が固まってしまい、痛みやダルさが出る場合があります。各関節に繋がる筋肉を緩め、関節への負担を軽減させていきます。痛みが続くようであれば、早めの受診をお勧めします。

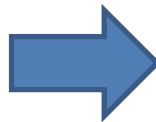
### 膝のストレッチ①



①膝を少し曲げ、手を両膝の上に置きます。膝で円を描くように大きく回します。

②右周りにゆっくりと大きく回したら、次は左側にも回します。これを繰り返して左右10回ずつ行います。

### 手首・肘のストレッチ①



伸ばしたい腕を肩～腕～手のラインを平行にし、前に出します、指を下に向け、手のひらを前に突き出すようにします。

反対側の手で、手前に引きます、この時伸ばしている腕は曲げないようにします。



# 5分で出来るストレッチ

## 関節痛(手首、肘、膝、股関節など)

### 手首・肘のストレッチ②



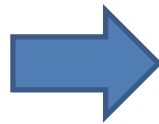
伸ばしたい腕の手のひらを床(机などでも出来ます。)に着けます。

指先が手前を向くようにし、反対側の手で上から押さえて固定します。

そして、体をゆっくと後ろに倒していきます。

この時、伸ばしている腕の肘が曲がらないようにします。

### 股関節のストレッチ①



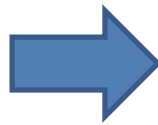
左足を前に、右膝は床につき、両手は左膝に置きます。この時、左足のかかとはいまより膝より前に出るようにします。

ゆっくり息を吐きながら、左膝を深く曲げます。この時、左膝が開き過ぎないように、両太もも内側で踏ん張り、5回繰り返します。

# 5分で出来るストレッチ

関節痛(手首、肘、膝、股関節など)

## 股関節のストレッチ②



伸ばしたい方の足首を反対側の膝の上に置きます。

体をゆっくりと前に倒していきます。下に倒すよりも体を前にもっていくようにすると効果的です。

## 股関節のストレッチ③



足の裏を合わせます。

次に手で膝を下に

抑えていきます。

# 5分で出来るストレッチ

## 関節痛(手首、肘、膝、股関節など)

### 股関節のストレッチ(二人用)



ストレッチを受ける方は足の裏を合わせ、あお向けに寝ます。

もう一人は受け身の方の足の位置がズれないよう、膝で固定しながら、両膝を押さえていきます。

## ギックリ腰、腰痛

腰という漢字は、「体の要」と書きます。腰が固くなると膝痛やネコ背、頭痛、ヘルニア、ギックリ腰、座骨神経痛などの症状が起こりやすくなります。

背骨が歪んでいると、日常生活の中でどちらか片方に重心がよみます。また、体はそのゆがみを支えようとするので、さらに力が入り、深い部分の筋肉の緊張状態が続くことになります。体を支える最も大事な腰の深い部分の筋肉を柔らかく、左右のバランスを整えておくことが必要です。そして、背骨のゆがみをしっかりと整えておく必要があります。

# 5分で出来るストレッチ

## ギックリ腰、腰痛

### 腰のストレッチ①



伸ばしたい腰側の足を写真のようにします。

足は90度に曲げ両肩が地面から離れないように気を付けます。

余裕があれば写真のように手で足を押さえます。

### 腰のストレッチ②



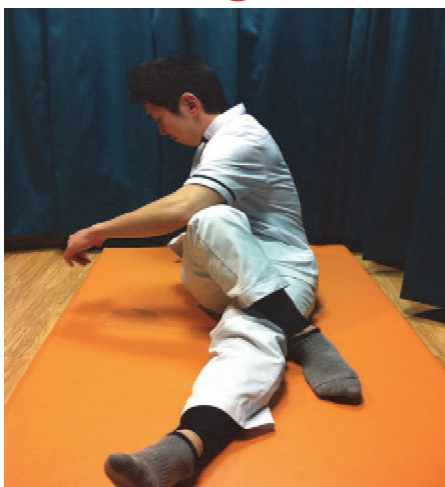
あお向けになり、

膝を少し曲げて揃えます。

そのまま、左右に倒します。

この時、両肩が地面から離れないようにします。

### 腰のストレッチ③



伸ばしたい腰と反対側の足を曲げて、写真のようにします。

曲げた足と反対側の腕を曲げた膝にかけます。体を捻るようにして、腰とお尻の筋肉を伸ばします。