

イラスト版
運動器検診後の受診時の指導等
— ストレッチ・体操の例 —

一般社団法人日本臨床整形外科学会
製作・著作

注：このイラストは、ご自由にダウンロードしてご使用ください。

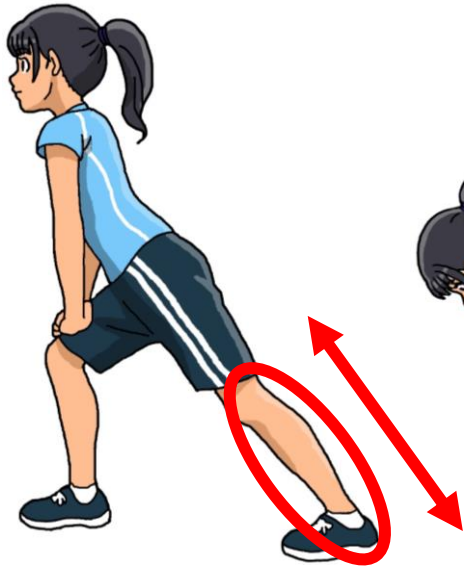
足首のストレッチ

後ろ足を引いて、かかとをつけたまま、前足に少しずつ体重をかける。(基本姿勢)

アキレス腱からふくらはぎの筋肉を伸ばす。

できる人は足首を持ったり、床に手をつけてみたりする。(応用1、2)

姿勢が辛い人はいきなり伸ばさず、徐々に段階を上げていく。



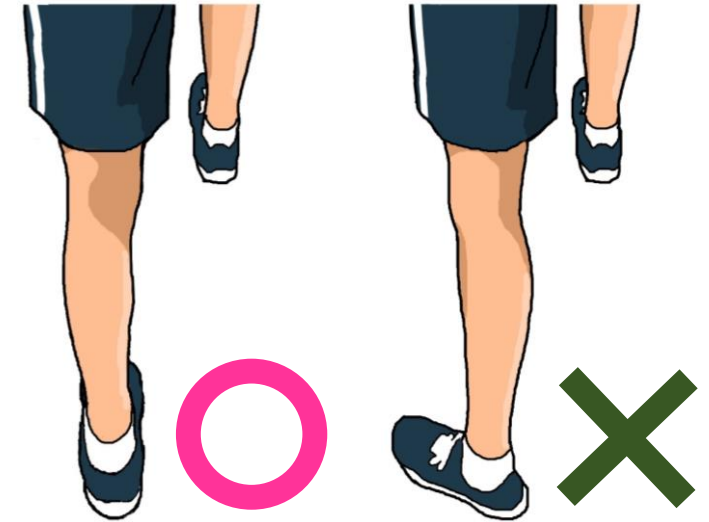
基本姿勢



応用1



応用2



【足首の向き】

【姿勢のポイント】

- ・後ろ足の膝はできるだけ伸ばす
- ・足首の向きはできるだけ真っ直ぐ向くようにする

ハムストリングス（もも裏）のストレッチ 1

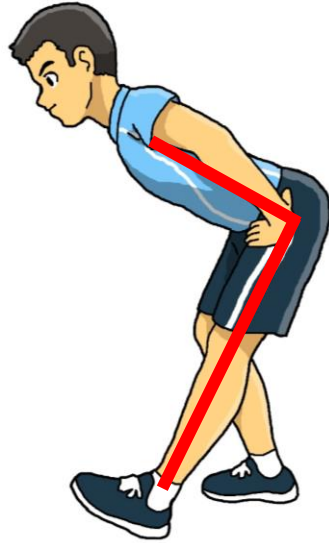
片方の足を少し前に出し、つま先を上へ向ける。

後ろ足で身体を支えながら、膝を伸ばしたまま上半身を曲げて、前足のもも裏の筋肉を伸ばす。

身体が硬い人は膝を少し曲げて行う状態から徐々に始めても良い。



片足を少し前へ



股関節から曲げていく



より強く伸ばすときは、
つま先に触れるくらい曲げる

【姿勢のポイント】

- ・ 骨盤をしっかり前傾させることが大切であり、背中が丸くならないよう気をつける

ハムストリングス（もも裏）のストレッチ2 （ジャックナイフストレッチ）

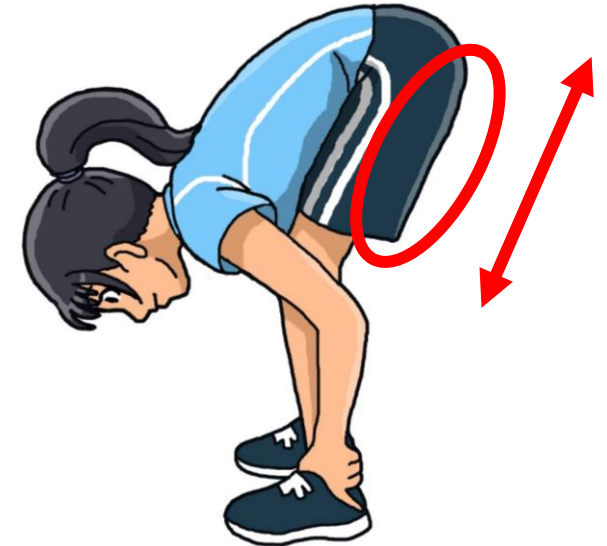
足首を逆手で持って、しゃがみます。胸を太ももにつけたまま、膝を伸ばす。
最も伸ばせるところで止まり、姿勢を保つ。元の姿勢に戻った時、伸ばされた筋肉がよりリラックスする。



足首を持ってしゃがむ



胸を太ももにつけたまま
膝を伸ばしていく



最も伸ばせるところで
止まる

【姿勢のポイント】

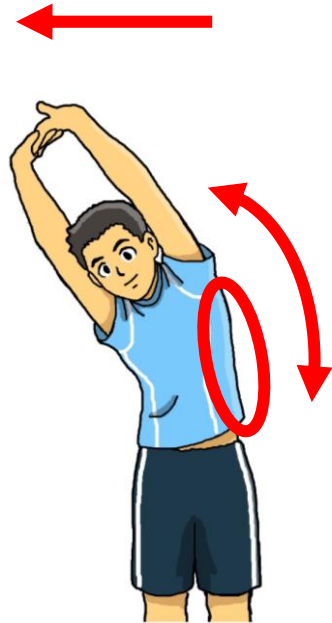
- ・踵は地面につけたままにしましょう。
- ・膝を伸ばしていくときに、胸を太ももから離さないようにしましょう。

上半身のストレッチ

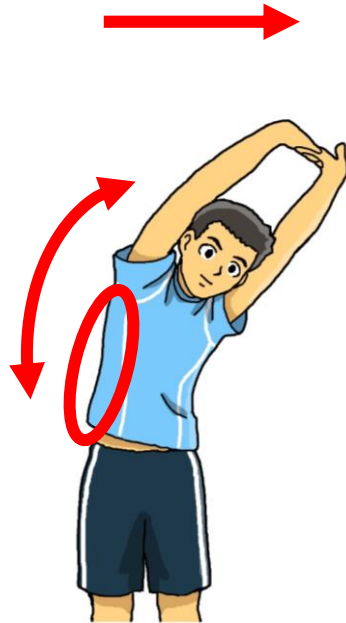
お腹から背中を中心とした上半身を伸ばすストレッチを紹介する。
手を組んで、手のひらを上にして、天井に向かって背伸びをする。
真上に伸びるストレッチを終えたら、お腹の側部の筋肉が伸びるまで身体を倒す。



真上



横



横（反対側）



【上半身の姿勢】



【姿勢のポイント】

- 息を止めずに、深呼吸をしながら大きく伸ばす。
- 伸ばしているときは、常に自分の腕が天井に引っ張られ、腕を長くするような意識で行う。
- 身体が前に倒れて、背中が丸くならないようにする。

肩のストレッチ 1

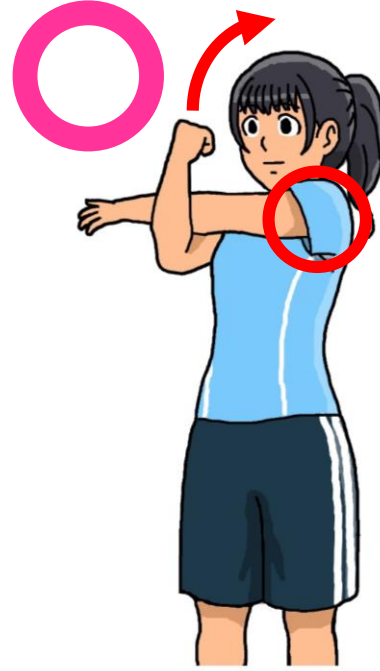
肩の横から後ろ側の筋肉を伸ばすストレッチを紹介する。
片方の腕を胸の前で伸ばし、もう片方の腕を交差させて、腕を引き、肩を伸ばす。



片方の腕を胸の前へ



反対の腕と交差



腕を引いて肩を伸ばす



【腕の引き方】

【姿勢のポイント】

- 伸ばした腕が上がりすぎたり、下がりすぎりしないようにまっすぐ引く。

肩のストレッチ 2

肩甲骨周りの筋肉のストレッチを紹介する。

片方の腕を首の後ろに持っていき、もう片方の手で後ろの腕の肘を少し押したまま、身体を少し横に倒す。



後ろで腕組み



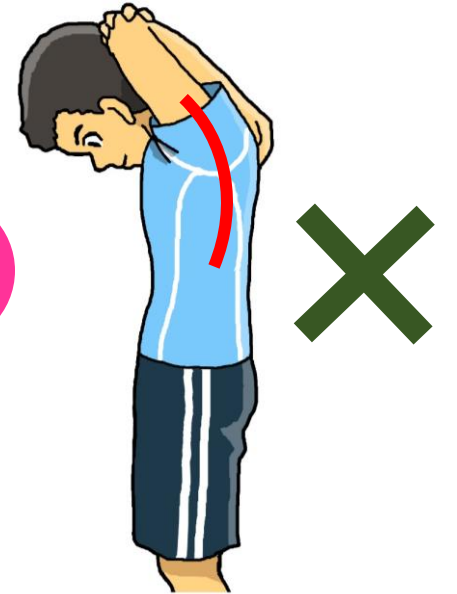
肘を少しずつ押す



身体も横に倒す



【上半身の姿勢】



【姿勢のポイント】

- ・背中が丸くならないように少し胸を開くイメージで行う。

前腕のストレッチ（内側と外側）

伸ばす方の手を持ったまま、肘を最も伸ばせるところで止める。
そのまま手首を曲げるように徐々に引っ張り、前腕の筋肉（手首から肘までの部分）を伸ばす。
手のひらを上向きにすると前腕の内側、下向きにすると外側が伸びる。
手のひらを持つパターンと、指先を持つパターンの2種類を行う。



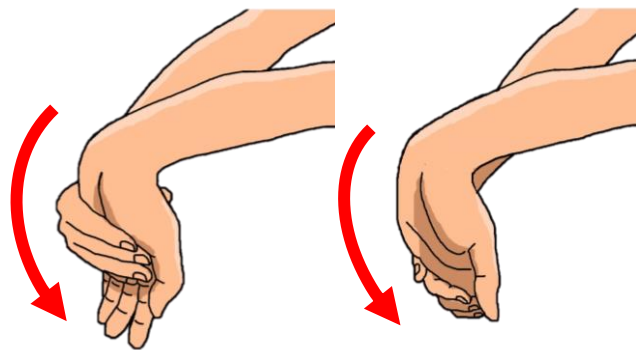
片方の手を持つ



最も肘を伸ばせる
ところで止める

手のひら

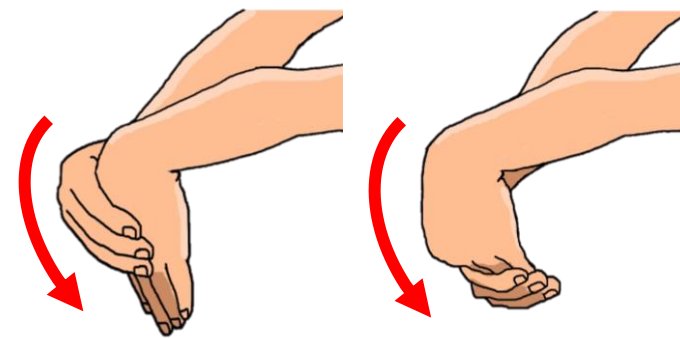
指先



【前腕の内側は手のひら上】

手のひら

指先



【前腕の外側は手のひら下】