

準備体操と整理体操

大阪市立大学医学部附属病院・リハビリテーション部
理学療法士 久野 陽治

深呼吸



肩を上下に動かす



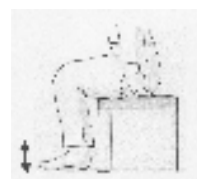
肩を回す



身体を横に倒す



足首を上下に動かす



足を抱えて ふとももの裏を伸ばす



膝を伸ばして身体を前に倒し アキレス腱を伸ばす



深呼吸



頸のストレッチ

①頭を左右に倒す



②前後に倒す



③左右に倒す



*手の重みでストレッチする方法。
腕に力を入れないのがコツ！！



胸と背中ストレッチ

①胸まわりのストレッチ



後ろで指を組み合わせ、
胸を張り、肘を伸ばしながら
腕を挙げていく。

同時に、
頭を後ろに傾けてもよい。

胸と背中ストレッチ

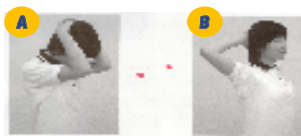
②背中ストレッチ



前で指を組み合わせ、
肘を伸ばし、
手のひらで前を押すようにする。
この時、肩全体を前へ突き出す
ようにする(腰は曲げないように)。

頭を前に傾けてもよい。

肘あおぎ運動



AとBを数回～10回、ゆっくりと繰り返す。

A)頭の後ろで指を組み合わせ、顔の前で肘を触れ合わせるように肘を
閉じる。この時、頭を前に倒し首と背中中の筋肉を伸ばす。

B)つぎに肘を外側に開き、胸をはる。同時に、後頭部で手のひらを後ろ
へ押すように力を入れる。そして、頭が後ろに傾かないように手のひ
らで押し返す。

【引用文献】

富士 武史(監修):

ここがポイント！整形外科疾患の理学療法