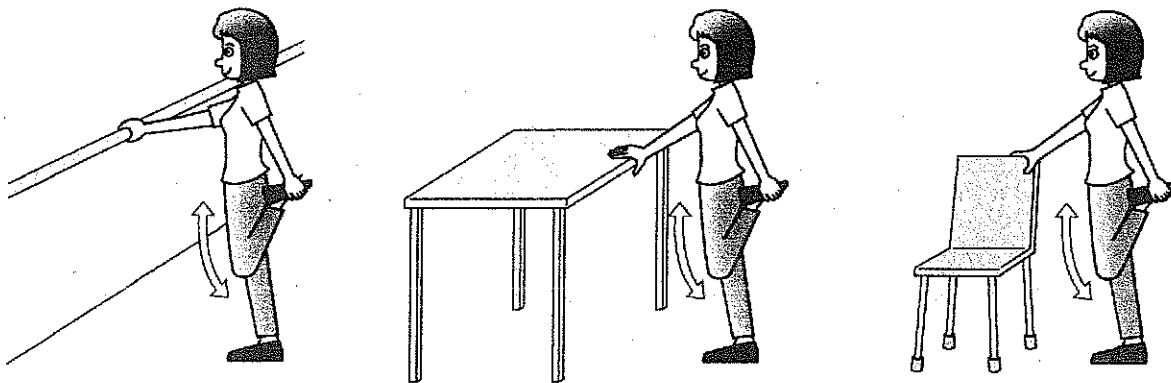


参考7 「介護・看護作業等でのストレッチ」(例)

廊下、フロアなどで行うストレッチ

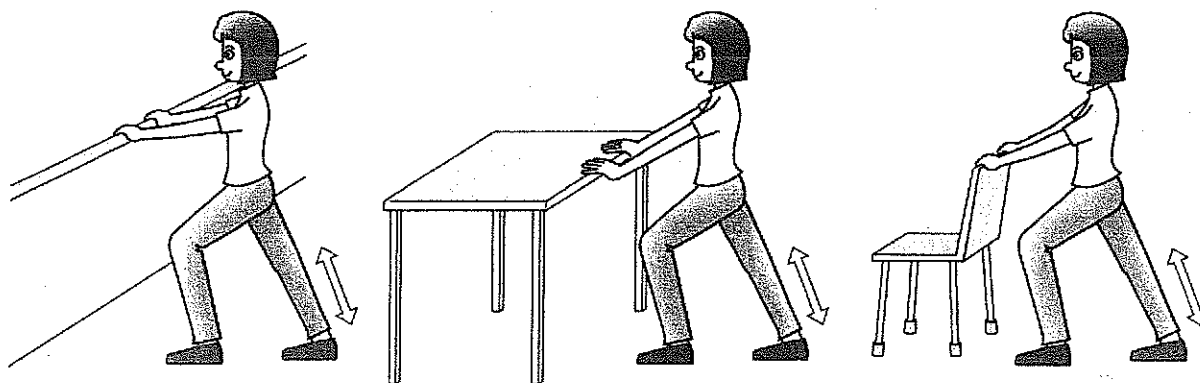
介護施設には手すり、テーブル、椅子、受付カウンターなどがあります。それらをストレッチの補助道具として利用します。

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



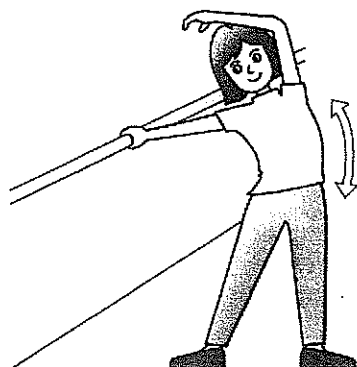
20～30 秒間姿勢を維持し、左右それぞれ 1～3 回伸ばします

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



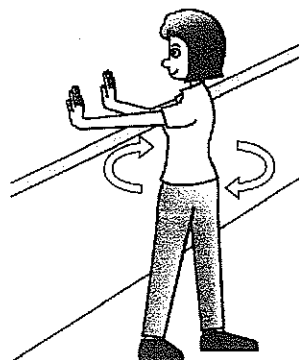
20～30 秒間姿勢を維持し、左右それぞれ 1～3 回伸ばします

c. 手すり、壁を利用した体側のストレッチ



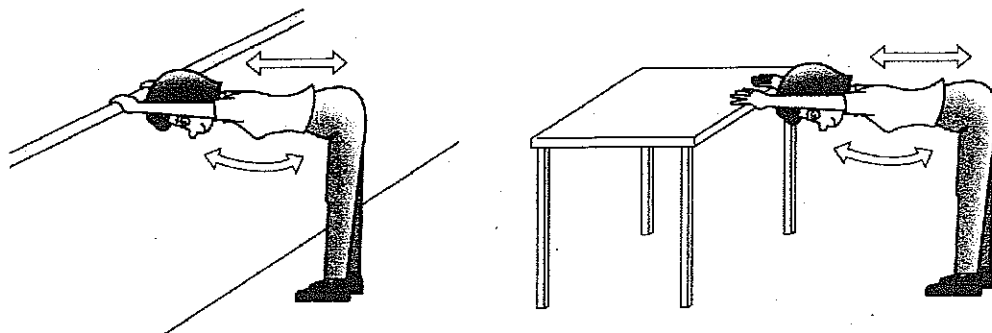
20～30 秒間姿勢を維持し、
左右それぞれ 1～3 回伸ばします

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



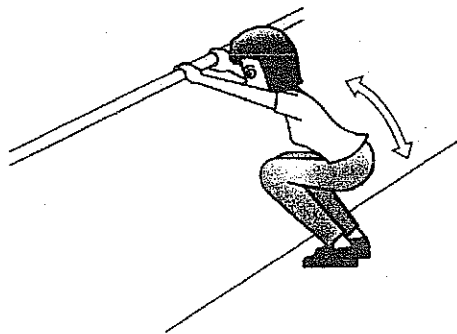
壁に背を向けて立ち、上体を壁に向けひねります。
20～30 秒間姿勢を維持し、左右それぞれ 1～3 回伸ばします

e. 手すり、机などを利用した上半身のストレッチ



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中のストレッチ



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

