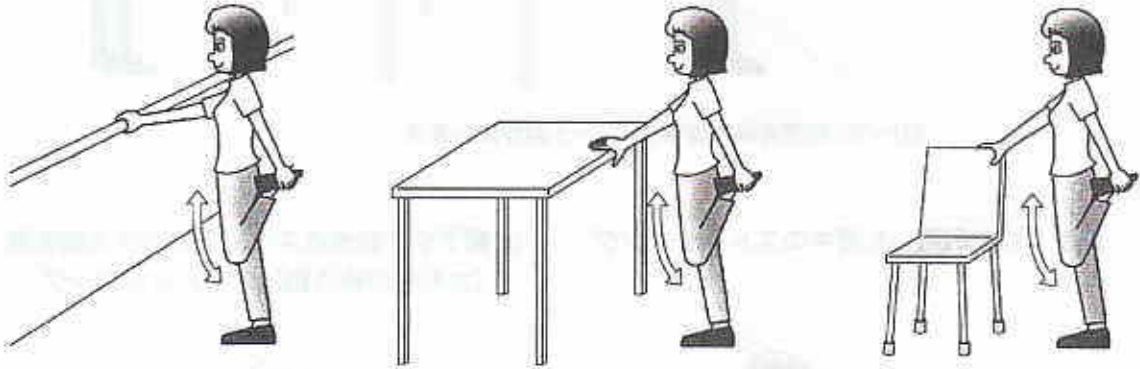


参考7 「介護・看護作業等でのストレッチング」(例)

廊下、フロアなどで行うストレッチング

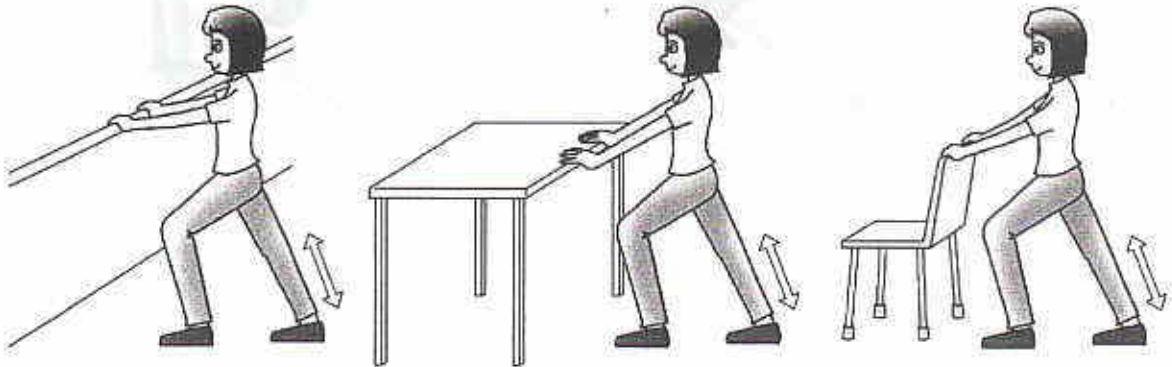
介護施設には手すり、テーブル、椅子、受付カウンターなどがあります。それらをストレッチングの補助道具として利用します。

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



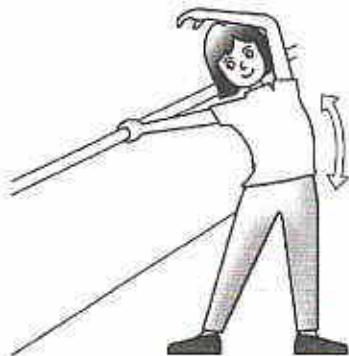
20～30 秒間姿勢を維持し、左右それぞれ 1～3 回伸ばします

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



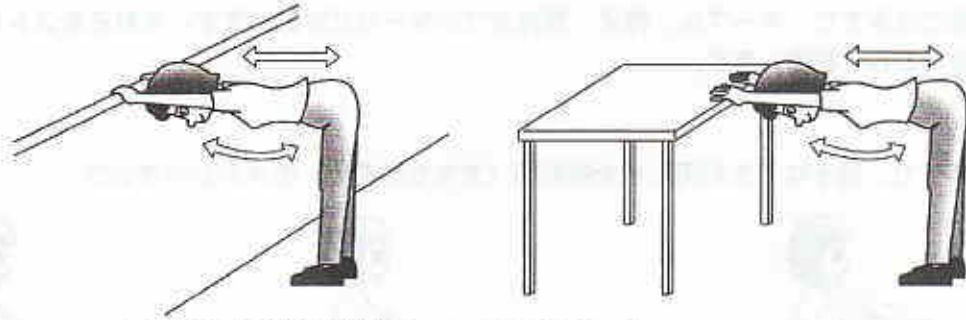
20～30 秒間姿勢を維持し、
左右それぞれ 1～3 回伸ばします

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



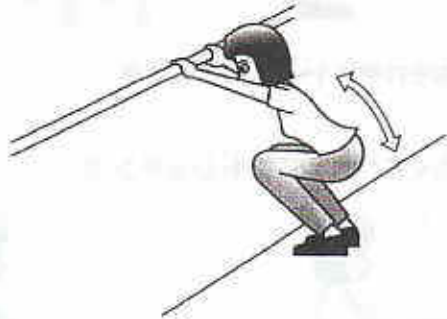
壁に背を向けて立ち、上体を壁に向けひねります。
20～30 秒間姿勢を維持し、左右それぞれ 1～3 回伸ばします

e. 手すり、机などを利用した上半身のストレッチ



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



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

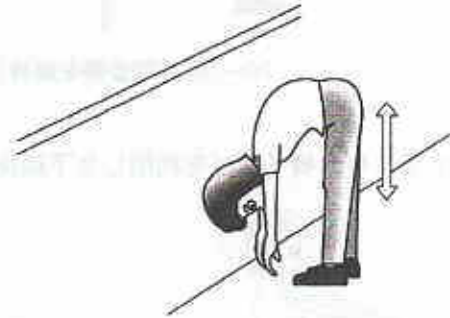


図 1-1-1 (1) 手すりを利用した上半身のストレッチ

図 1-1-1 (2) 手すりを利用した背中のストレッチ



図 1-1-1 (3) 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

図 1-1-1 (4) 手すりを利用した上半身のストレッチ