

# ストレッチ

## 【注意が必要な症状】

- ・痛みがある場合、痛みを感じない範囲で行いましょう

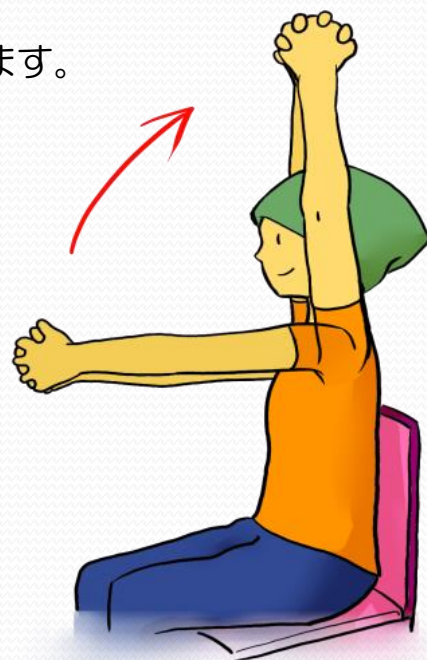
## 【具体的な対処方法】

- ・1つの関節で、5～10回程度、1日に1～2回が目安です。
- ・1回の関節運動につき20秒程度静止します。
- ・ゆっくり息を吐きながら反動をつけずに伸ばします。
- ・静止している間も息は止めずに行います。

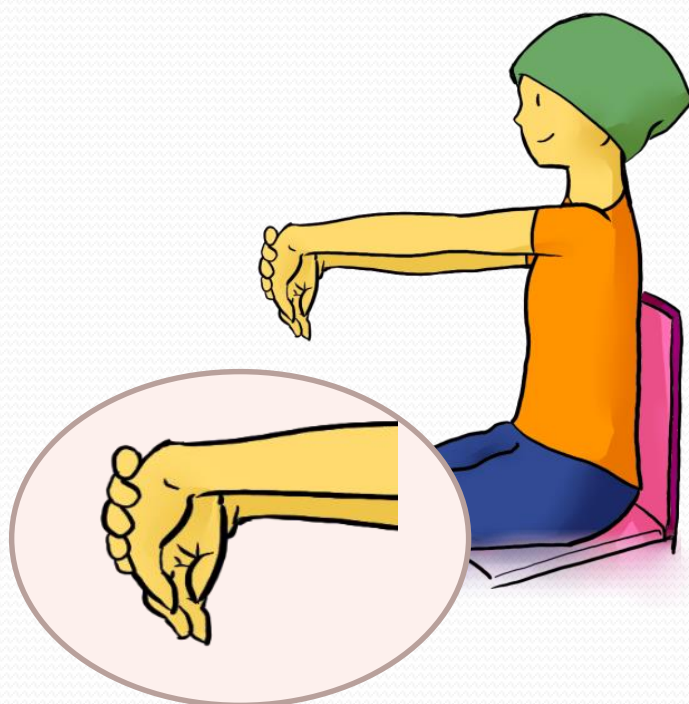
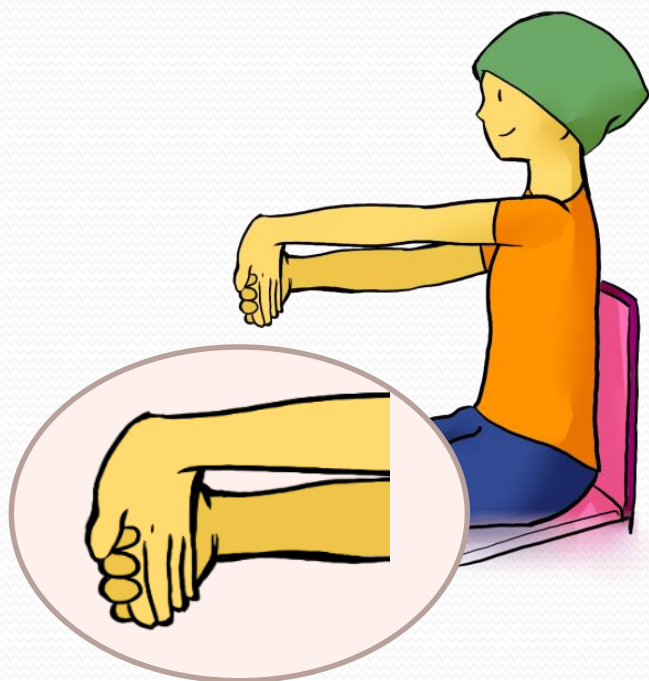
### ①肩・腕のストレッチ

肩→肘→手首の順に行うと効果的です

肩・肘：体の前で手を組み、  
両手をゆっくり上げ、静止する。



手首：手首を反って静止する。曲げて静止する。



②足のストレッチ 股関節→膝→足首の順に行うと効果的です  
 股関節：仰向けで膝を胸につけるように抱える。



膝：片足を伸ばし、  
 片足は曲げて  
 床に座り前屈する。



足首：片足を前に出し、  
 後ろの足を伸ばす。

- ・入浴後など、体が温まっている時に行うと効果的です。
- ・ラジオ体操もリハビリテーションとして効果的です
- ・筋力低下が強い方は、「ロコモティブトレーニング」も効果的です。

<https://locomo-joa.jp/> 参考にしてみてください。

ご不明な点はLTFU外来担当者までお尋ねください。

2021年3月4日

