

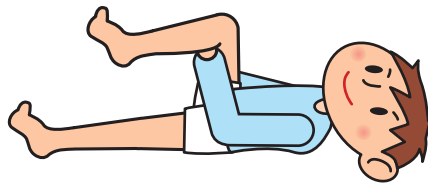
## 自宅でできるストレッチ～下肢編～

### ① 股関節のストレッチ



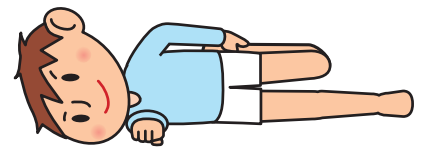
- ①あぐらのような形で座り足の裏を合わせます。
- ②合わせた足をできるだけ自分の体の方に引き寄せ身体を前に傾けましょう、その際、背筋を伸ばして行います。
- ③股関節の筋肉を伸ばします。

### ② お尻のストレッチ



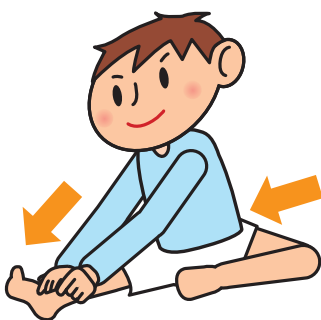
- ①仰向けに寝ます。
- ②痛くない範囲で膝を抱え胸に近づけていきます。
- ③片方の足は伸ばしておきます。

### ③ 太もも前面のストレッチ



- ①寝そべったときに上側になった膝を曲げ、お尻にかかるとがつくように引っ張ります。
- ②持ったつま先を引っ張り、太ももの前の筋肉を伸ばします。

### ④ 太もも後面のストレッチ



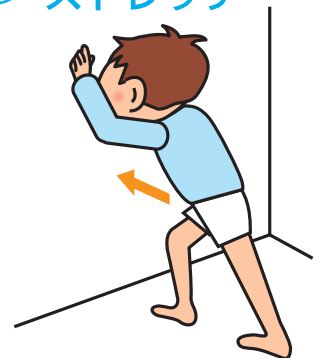
- ①両足を伸ばした状態で座ります。
- ②この時に片足を曲げ、曲げた方の足裏が反対側の内ももに触るようにして座りましょう。
- ③背中をまっすぐ伸ばした状態で、伸ばしている脚の方に向けて身体を前に傾けましょう。
- ④太ももの裏側の筋肉を伸ばします。

### ⑤ 足首前面のストレッチ



- ①椅子に座ります。
- ②片足を膝の上ののせます。
- ③膝を押さえ足の甲を手前に引きます。

### ⑥ ふくらはぎ・足首後面のストレッチ



- ①壁に向かって立ちます。
- ②脚を前後に開き、後側のかかところが浮いてしまわない様にピンと伸ばしながら、前側の膝を曲げます。

## 期待できる効果

- 関節の可動域を広くし、体の柔軟性を向上させます。
- 全身の血流を良くし、疲労回復を早めます。
- 肉体的、精神的な緊張を和らげ、リラックスするとともに、気分も爽快になります。
- けがの予防になります。
- 姿勢の改善になります。



## 注意点

- 自分のペースで行いましょう。
- 身体の柔軟性は人によって異なります。  
周囲と比較せずに、自分の気持ち良いと思えることが大切です。
- ゆっくりと行いましょう。反動を付けないようにしてください。
- 息を止めないでください。(できればストレッチをしているときは息を吐き続けてください。)
- 痛みの出ない範囲で行ってください。
- 心地よい範囲で 30 秒間伸ばします。

## 行わない方が良い場合

- 伸ばしたい筋肉あるいは関節の周囲の痛みが強いとき。
- 怪我直後、あるいは治療中でも日が浅い時期。

