

# 長寿ウォーキングのための 「ストレッチ体操」

## ストレッチを行う 3つの理由

- ① 歩くために必要な**関節可動域**を確保する
- ② 歩くためのパワーを生み出す**筋肉+腱の弾力性**を向上させる
- ③ 疲れて緊張した筋をほぐして**体液の流れを促進**させる

## ★「ストレッチ体操」のポイント★

- 伸ばす筋の力を抜く
  - 約5秒間**ゆっくり伸ばして、ゆっくり戻す**動作を5~10回行う
  - 痛みのない範囲で行う
  - 息を**吐きながら伸ばして、緩めて吸う**
- ※できれば、軽い運動や入浴など身体を温めてから行う
- ※股関節手術歴などの不安がある人は事前に主治医と相談する

# 長寿ウォーキングのための 「ストレッチ体操」

図3: 足首を柔らかくするストレッチ

足を前後に広げて  
(両足の間隔は肩幅)  
壁やイスの背に  
向かって立つ

足を正面に  
向けて前後  
に開く



前脚の膝を曲げる  
ようにして、  
腰を前方へ移動

かかとが  
浮かない  
ように!

注意



息を吐きながら、4~5秒 × 5~10回

図9: ふくらはぎのストレッチ

## ふくらはぎのストレッチ ★★

[浅層筋]

ひざを伸ばして行う

前脚のひざを  
曲げるようにして  
腰を前方へ移動



つま先は正面に、  
かかとが浮かない  
ように!

[深層筋]

ひざを曲げて行う

両ひざを曲げて、  
腰を前方へ移動



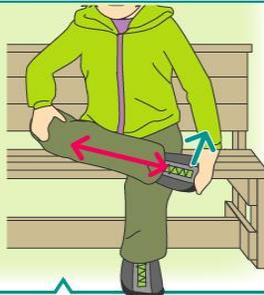
つま先は正面に、  
かかとが浮かない  
ように!

いずれも 息を吐きながら左右交互に、4~5秒 × 5~10回

図10: すね~足背のストレッチ

## すね~足背のストレッチ ★

つま先を  
後ろへ  
まっすく  
に引く



息を吐きながら左右交互に、  
4~5秒 × 5~10回

図11: すね外側~足首外側のストレッチ

## すね外側~足首外側のストレッチ ★

足の小指側を  
地面につける  
ようにして  
外側を伸ばす



息を吐きながら左右交互に、  
4~5秒 × 5~10回