

# 29. 下肢障害予防運動

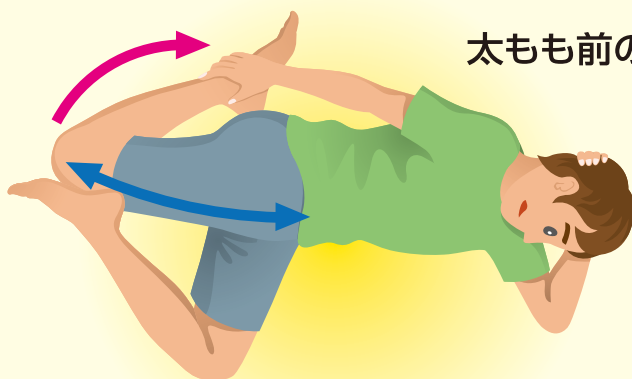
運動の前後に、筋肉を柔らかくするためのストレッチや、バランス能力を高めるための筋肉トレーニングを行いましょう。

## ● 静的ストレッチの目的 ●

運動の前後や帰宅後に実施し、関節の柔軟性や血液循環を改善し障害や筋損傷を予防します。

## ● お尻・太もも・ふくらはぎを柔らかくする静的ストレッチ ●

温かい服装で、息を吐きながら反動をつけずゆっくりと、痛みがでないように行います。運動前にストレッチを行うと、筋肉がゆるんで力が入りにくくなることがあるので、改めてウォームアップをしましょう。(各メニュー 20-30秒×2-3回、毎日実施)



太もも前の静的ストレッチ

### 方法

足首を持ち、踵をお尻に近づける。  
逆側の足の踵で膝を固定しながら更に伸ばす。

### 注意点

腰を反らさない。

お尻・背中の静的ストレッチ

### 方法

ストレッチする側の足首を逆側の膝の前に  
引っ掛けて交差する。  
そこから逆側の膝の裏から両手で抱えて、  
ヘソの方へ引き寄せる。



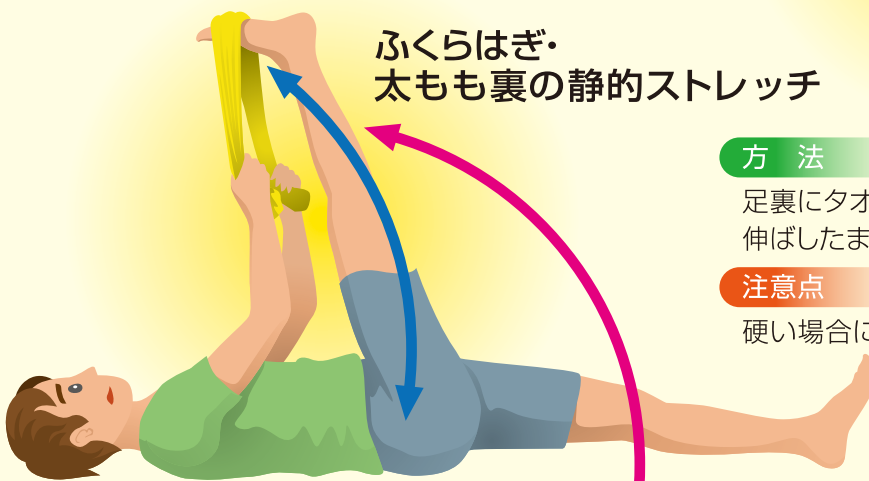
ふくらはぎ・  
太もも裏の静的ストレッチ

### 方法

足裏にタオルやゴムバンドを引っ掛けて下肢を  
伸ばしたまま高く持ち上げる。

### 注意点

硬い場合には最初、逆側の膝を曲げて始める。



← 動かす → 伸ばす

## ●トレーニングの目的●

膝や体幹の筋力を鍛えることで、バランスの良い効率的な動作ができるようになります。

## ●下半身の動きを良くするトレーニング●

膝に力を入れると同時に、脚全体・体幹の安定性を高めながら、息を止めずに正しい姿勢で行うと効果的です。(各メニュー 8回を3セット、週3日程度を数週間継続)



### 体幹・殿部・太ももの強化

#### 方 法

背すじを伸ばして、股関節・膝関節を90度に曲げ、全身を支える。

#### 注意点

腰を反らさない、ヘソを引き込む、膝を内側に倒さない。



### 体幹・殿部の強化

#### 方 法

肘を曲げたまま腕と踵を地面につけ、お腹を引き締めたまま、足先から頭まで真っ直ぐにして全身を持ち上げる。

#### 注意点

腰を反らさない・腰を捻らない・ヘソを引き込む。