



柏市社会福祉協議会  
〒277-0051  
柏市加賀3-16-8  
介護予防センター  
ほのぼのプラザますお  
Tel 04-7170-5570

# 椅子を使って、 かんたんストレッチ！

いつでも！  
どこでも！



毎日気軽にできる、かんたんストレッチで体をほぐしましょう。  
気になる部分を思いついた時にやるだけでもOKです！  
気長に続けると、日常生活の動きが楽になりますよ。



どれも20秒位  
かけてゆっくり  
やって  
みましょう

## 首・肩

背面上部に大きく広がる筋肉を伸ばして肩こり・首こりをやわらげましょう



正面

両手を頭の後ろに乗せて  
ひじを開いて大きく息を吸います。



首の後ろから肩に  
かけてじわじわと  
伸ばしていきます

息を吐きながら頭をゆっくりと前に倒して  
そのまま20秒、深呼吸しましょう。

## お尻

立っているときは体を支え、座っているときは圧迫されているお尻  
じっくりほぐしてあげると骨盤まわりの血流が良くなり腰が楽になります

ひざを軽く  
押して  
みましょう



正面

足を組んでひざを  
引き寄せても  
いいですよ♪

きつい方は  
こちら



胸を張って背中を  
丸めず、まっすぐに♪



横

ひざの上にもう一方の足の足首を乗せ  
上半身を倒していきます。

前に傾けたまま、痛くない、  
気持ちのいいところで深呼吸しましょう。  
反対側もやってみましょう。

# 背中

体をひねることで背骨の両脇の筋肉をほぐします  
内臓や血液循環にもほどよい刺激となります

自転車での後方確認  
がしやすく  
なった！との声も



正面



右手は左のひざに、左手は  
背もたれを持ちます。  
膝は正面、上半身は真横を  
向くように体をひねります。

背もたれと膝をおさえて  
しっかりと体をひねります

横



そのまま20まで数えてみましょう。  
反対側もやってみましょう。

きつい方は  
こちら



椅子の座面を  
おさえてもOK

# もも裏

ももの裏が固いと骨盤の動きが制限され腰痛や膝痛の原因になることも  
やわらかくすることで姿勢も良くなります

正面



片足を伸ばしかかとをついてつま先を  
立てます。膝に手を置き胸を  
張ったまま前傾しましょう。

ひざは無理に  
伸ばさなくても  
大丈夫です

横



背中を丸めないように股関節から  
体を二つに折りたたむイメージです。  
反対側もやってみましょう。

つま先は  
しっかりと  
立てます

💡 **ご注意ください** 💡

- ◎ 椅子はしっかりと安定感のあるものを使いましょう
- ◎ 痛みを感じたら無理はしないで、気持ちよく伸ばせる範囲でゆっくりと取り組みましょう
- ◎ 水分補給も忘れずに！

講師 矢澤かづあさん  
介護予防健康アドバイザー  
スクエアステップ指導員

大切な身体、  
ストレッチで  
ケアして長持ち  
させましょう♪



新型コロナウイルスへの感染に注意しながら  
みなさんと楽しくエクササイズをしています  
光ヶ丘近隣センターや富里近隣センターにて  
介護予防体操教室開催中！  
フレイル予防ポイント事業にも参加しています

