

～やわらかく、しなやかな体をつくる～
ストレッチ 無料小冊子 PDF版

『ひざに効くストレッチ』



“からだ”と“こころ”を解きほぐす整体院
整体院 プルミエイル整健堂

この度は、「ストレッチ無料小冊子 PDF版」をご利用いただきありがとうございます。

このPDF版は、当院のホームページに掲載しております。「こんなときこのストレッチ」をPDF用に編集したものです。

プリントアウトして手元に置いていただき、ちょっとした参考書としてお使い頂ければ幸いです。

また、これ以外にも、肩、腰に効くストレッチ、バランスボールなどの小冊子もございます。ご自由にダウンロードしていただいて構いません。

少しでもみなさまのお役に立てることを願っております。

※ お願い

この小冊子でご紹介するストレッチについて、必ずご無理のないよう安全に配慮して行ってください。実施においては、個人の責任のもと行うようにしてください。
万が一、不利益が生じた場合、当方では責任を負いかねます。

プルミエール 整健堂
大久保 友杜矢

～ ひざに効くストレッチの紹介 ～

常に立った状態で仕事をしている方、重い荷物を持ち運ぶことが多い方、逆にデスクワーク中心で、イスに座り同じ姿勢をとり続けている方は、ひざの周りにある筋肉（簡単に言うと脚全体の筋肉）が、硬くなっています。ひざの痛みや違和感を改善するためには、特に太もも周りの筋肉は、重要なポイントです。

◆ 太ももの外側を伸ばす

◆ 太ももの前、すね、足の甲を伸ばす

（2つのパターンとストレッチ効果を高めるエクササイズ）

◆ 太もも内側を伸ばす

◆ ふくらはぎを伸ばす①

◆ ふくらはぎを伸ばす②

◆ 股関節をまわす

『ストレッチ9つのポイント』 …… はじめる前にぜひお読みください。

① 30秒～40秒を目安に伸ばす

5～10秒程度の伸ばし方では、それほど効きません。筋肉は、伸ばし始めていくと途中で収縮しようします。(筋肉が伸びすぎるのを防ぐ反応)そのため、必要な時間帯が30～40秒ぐらいが丁度よいと思います。

伸ばし始めは少しつつぱり感がありますが、しだいに慣れていきます。これを感じながら伸ばしてみてください。**ストレッチを初めて行う方は、無理をせず 20秒前後のストレッチから始め、少しずつ時間を延長してみてください。**

② 反動をつけない

勢いをつけて、一気に伸ばすとケガのもと。ゆっくりじわ～とを意識しましょう。

③ 伸ばすときはゆっくり息を吐きながら。脱力がポイント

息を止めてしまうと身体に力が入り筋肉が伸びません。まず、伸ばすときはゆっくり息を吐いていきます。そして、ある程度吐き終わったら、伸ばしたままの状態ですら自然に呼吸をします。

ストレッチ講座の時は、「やる気のないような感じでダラ～んと身体力を抜いて行いましょう」とアドバイスします。脱力は重要ポイントです。

④ 伸ばしているところを意識する

筋肉のしくみのある程度理解されている方なら、そこをイメージし伸び具合を感じながらストレッチすると思います。

普通に、伸ばしているつつぱりを感じてきます。そこを意識しながら「のびてる～」とイメージしてください。

⑤ 正しいフォームを守る

背中が丸まったり、反りすぎたりフォームが崩れると、本来伸ばしたい筋肉が伸びなかったり効果が半減します。正しいフォームを守りましょう。

⑥ 左右交互に行う

ストレッチの基本は、左右交互に行うことです。
ストレッチを熟練してくると、自分の身体の柔軟性がわかってきます。

例えば、左の太もも裏が右より少し固い。
そんなときは、右側より左のほうを少し長めにストレッチしたり、回数を増やしたりします。

⑦ 痛みや違和感があるときはしない

これは絶対に守っていただきたいことです。ごくまれですが、ある程度の痛みや違和感を感じることは筋肉を伸ばすためには必要なことだと捉えている方がいます。
これをやり続けてしまうと「**オーバーストレッチ**」と言って筋肉を痛めてしまいます。
“無理をしない！！ これは鉄則です。”

⑧ お風呂上りに行うと効果的

お風呂上りや軽く身体を動かし、筋肉が温まった状態でストレッチすると伸びやすくなります。
寒い時期には、身体が冷えていますので必ず体温を上げてから取り組んでください。

⑨ コツコツ続けること

続けることが、柔軟性をアップする秘訣だと思います。

できれば毎日こつこつと、または2, 3日置きにストレッチすることを心がけてください。
なかなか、やわらかくならないとあせったり、イライラすると余計に効果が現れません。必ず続けていくと、「あれ？床に手が届くぞ！」という感じで、いつのまにか伸びてきます。

太ももの外側を伸ばす



●足の向きが外に向いている人(O脚の人)の場合、太もも外側の筋肉が硬くなっています。硬くなりすぎるとひざの動き(股関節の動きも)を制限し、関節に負担を来たします。ぜひこのストレッチをおすすめします。

- ・伸ばしたい側の脚を内側に曲げます。このとき、ひざの角度は60～90度に曲げます。
- ・もう片方の脚のかかとをひざの上に乗せます。
- ・太ももが固い人はこの時点で伸びているのを感じますが、もう少し効かせたい人は上半身を少し後ろに倒してみてください。

(ポイント)

- ・写真のポーズは軽めのストレッチですが、固い人には丁度よいと思います。 **もう少し伸ばしたい人は、上半身を後ろに倒してみてください。**
- ・伸ばしたい脚のひざの角度ですが、90度にするとひざの内側が少し痛むことがあります。そのときは、角度を狭く60度ぐらいにしましょう。

※ひざの内側の靭帯を痛めている、または痛みがある方はこのストレッチはしないようにしてください。

太ももの前、すね、足の甲を伸ばす (2つのパターンとストレッチ効果を高めるエクササイズ)



- ・伸ばしたい方の足を曲げて、足首または足の甲あたりを持ちます。
- ・そのまま太ももを少し後ろに持っていくと、じわ～っと伸びてきます。
- ・片足立ちなので、ふらつく場合は無理をしないように。
- ・真ん中の写真は、座位で行うストレッチです。
- ・一番右は、このストレッチに効果をもたらすためのエクササイズです。
- ・イスに座って足首の上下運動をしています。20～30回行います。(体力のある方は数を増やして下さい。)
- ・このエクササイズは前けい骨筋(すねのところ)という筋肉が使われます。動かした後に、上記のストレッチで伸ばすと伸びやすくなります。

●仕事で常にハイヒールを履かれている女性の方、また少し前のめりになって(つま先に体重をかけるような)歩いている方は、太もも前が硬くなりやすい傾向にあります。ぜひこのストレッチをおすすめします。

太もも内側を伸ばす



- ・あぐらを組みます。
- ・両足裏をそろえて、両手で足先辺りをつかみます。少し身体を前に倒しながら、両ひじで太ももを押し下げしていきます。
- ・難しい場合は、両手で太ももを押し下げてください。

(ポイント)

- ・身体を倒す時は、背中を丸めず背中～腰を伸ばした状態で倒しましょう。
- ・ひとりで行うのが難しい場合は、パートナーにひざを軽く床へ近づけてもらいましょう。

ふくらはぎを伸ばす①(立位 / イスを使う)



●ふくらはぎのストレッチは、どのタイプにも限らず皆さんにぜひ行って頂きたいストレッチです。立つ、歩くなど私たちが動いている＝この筋肉を使っていますので、ケアは欠かせません。

- ・一般的によく行うストレッチです。
- ・軽くひざを曲げてゆっくり腰を落とす。
- ・じわ～っと伸びてくる感覚を感じてください。
- ・イスや壁を支えに行うこともできます。

(ポイント)

- ・姿勢はまっすぐ。
- ・極力地面からかかととは浮かさないようにしましょう。
- ・後方に伸ばしている足のひざを曲げすぎると効果がありません。実際やるとやりにくいと思います。

**※ふくらはぎの主な筋肉であるヒラメ筋、ヒフク筋を伸ばす必要があります。
そこで、ひざを曲げるストレッチと伸ばして行うストレッチをご紹介します。**

ふくらはぎを伸ばす②(立位・イスを使う)



- ・こちらも一般的に行うストレッチです。
 - ・こちらはひざを伸ばすことでふくらはぎにある“ヒラメ筋”という筋肉をストレッチします。
 - ・要領は『ふくらはぎを伸ばす①(立位／イスを使う)』のストレッチと同じです。
-

股関節を回す(膝痛予防のエクササイズ)



- 最近、歩く頻度が減ってきた人、腰周りに余分な肉がついてきたかな？という人にはおすすめのストレッチです。

- ・こちらはストレッチではなく、膝痛予防の簡単な運動です。
- ・仰向けになりひざを曲げます。
- ・股関節を中心に大きく回します。ひざで大きな円を描くように回しましょう。
- ・右回り、左回りを 10 回前後行います。(数はできる範囲で調整してください。)

「最後に」

いかがでしたか？

参考になるストレッチ、やってみたいストレッチなどありましたでしょうか？

ここにご紹介しているストレッチのほかに、もっといろんな種類、方法のストレッチがあります。ストレッチもほんと奥が深いものです。

ここでは、ほんの一部分のストレッチをご紹介します。

ぜひ1日1回のストレッチを目標に、できるものから始めてみてください。

必ず柔軟性はアップします。

あとは“続ける”こと！！

が大切です。がんばってください。

ここまでお読みいただきありがとうございます。

この小冊子についてのご感想などいただけると嬉しいです。

(ご感想はこちらから → メール pm@seikend.com)

ボディーマENTALセラピスト

大久保 友杜矢

『その他 無料小冊子 PDF版のご案内』

◀ストレッチ関係▶

- 「ストレッチについて」→ <http://www.seikend.com/pdf/stretch.pdf>
…こちらでは、各ストレッチの種類の説明やストレッチのやり方などをまとめたものです。まずはこちらからお読みいただくことをおすすめします。
- 「首に効くストレッチ」→ <http://www.seikend.com/pdf/neckstretch.pdf>
- 「肩に効くストレッチ」→ <http://www.seikend.com/pdf/shoulderstretch.pdf>
- 「腰に効くストレッチ」→ <http://www.seikend.com/pdf/bodystretch.pdf>
- 「ひざに効くストレッチ」→ <http://www.seikend.com/pdf/kneestretch.pdf>
- 「ストレッチ総集編」→ <http://www.seikend.com/pdf/stretch1.pdf>

◀バランスボール関係▶

- 「身体のゆがみを改善」→ <http://www.seikend.com/pdf/bowlbody.pdf>
- 「バランスボールを使ってストレッチ」→ <http://www.seikend.com/pdf/bowlstretch.pdf>
- 「バランスボールを使って筋トレ」→ <http://www.seikend.com/pdf/bowlup.pdf>
- 「バランス感覚を養う」→ <http://www.seikend.com/pdf/bowlbalance.pdf>

◀体と心のつながりを見る▶

- ◆ 「体と心のつながりセッションⅠ」→ <http://www.seikend.com/pdf/bherat1.pdf>
(頭、目、鼻、口、あご、顔、唇)
- ◆ 「体と心のつながりセッションⅡ」→ <http://www.seikend.com/pdf/bherat2.pdf>
(首、肩、肩甲骨、腕、ひじ、手首、手の親指、手の人差し指、手の中指、手の薬指、手の小指)
- ◆ 「体と心のつながりセッションⅢ」→ <http://www.seikend.com/pdf/bherat3.pdf>
(背中、腰、お尻、脚、ひざ、ふくらはぎ、かかと、足の裏、足の指)

◀介護に興味のある方、介護の仕事に関わっている方向け▶

- 「介護のかなめは“腰”にある 腰と上手に付き合う方法」
→ <http://www.seikend.com/pdf/care01.pdf>

-
- ◆ 住所 広島市東区矢賀新町 4 丁目 4-20-302
 - ◆ “からだ”と“こころ”を解きほぐす整体院 プルミエール整健堂 大久保 友杜矢
 - ◆ 電話 082-285-1671 / メール pm@seikend.com
 - ◆ ホームページ “整健堂”で検索できます。(<http://www.seikend.com>)