

# 関節体操：痛みがない方

☆ストレッチの順番

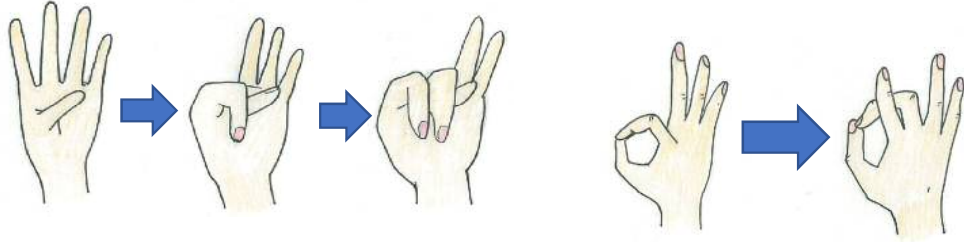
指 → 手首 → 肘 → 肩

痛みがなくても、毎日の生活に取り入れてみましょう  
“にぎってかえしてのばす”ストレッチだけでも毎日行いましょう

指

\* 指先が手のひらにふれるくらいまで、親指から、小指からと順番に曲げる

\* 親指と人差し指でOKサイン  
指を伸ばして、中指、薬指、小指と順番に行う



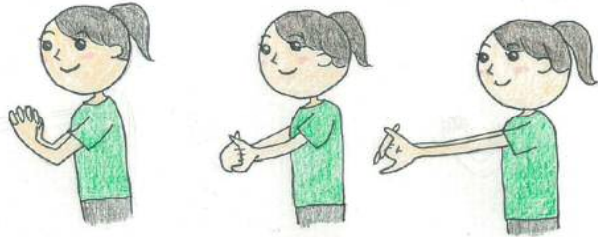
指

手首

肘

- ①胸の前で手を合わせて、指を交互に握る
- ②手首を意識し、手を返す
- ③肘を伸ばし、腕をまっすぐにする

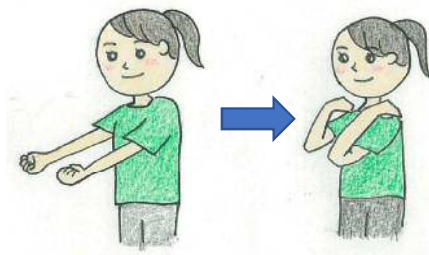
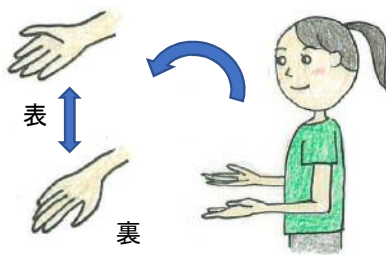
にぎって かえして のばす



肘

\* 肘を曲げ、手のひらを表、裏と返す

- ①腕を前に、軽く拳を握りながら伸ばす
- ②二の腕を意識し、肘から胸のほうに曲げる



肩

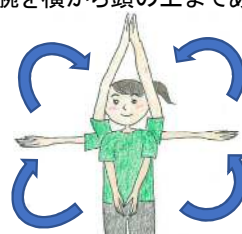
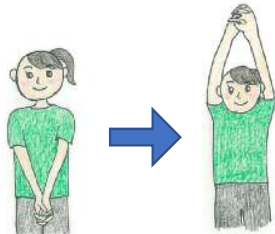
\* ゆっくりと腕を後ろに反らす

\* 体の真横で、肩から下を表、裏と返す



\* 手を組んで、腕を前から頭の上まであげる

- 肩をすくめないように、腕を横から頭の上まであげる



# 関節体操：痛みがある方

注意：痛みが『ばね指による痛み』でないことを確認してください

☆ストレッチの順番

肩 → 肘 → 手首 → 指

- ・無理をせず、毎日続けることが重要です。
- ・朝、目が覚めて、横になったままの姿勢で行っても良いです。
- ・“ボール握り”のストレッチだけでも毎日行いましょう。

## 肩

\* 半円を描くように、手を前から頭の上に挙げゆっくり戻す

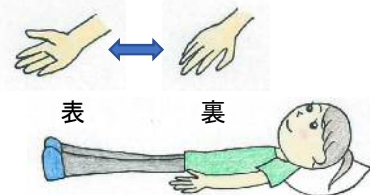


\* 手のひらを自然に返しなが、手を横から頭の上に挙げゆっくり戻す



## 肘

\* 肘、手はまっすぐに伸ばしたまま手のひらを表、裏と続けて返す



\* 上腕はつけたまま肘を肩先まで曲げる



## 手首

\* 左手で右手の甲を押すようにして、曲げる左右を変えて、それぞれ10秒程度



\* 両手の平を合わせて合掌10秒程度



## 指

- ①手のひらにボールを合わせ、指を大きく広げて、しっかり握る
- ②20秒くらいを目標に握ったまま維持し、ゆっくり戻す
- ③左右の手を片方ずつ行う

\* 指を横いっぱい開いて、閉じる繰り返し10秒程度



## ボール握り



※結んだタオルで代用できます