(有)村上保険サービス通信

22年10月号

〒027-0025　岩手県宮古市実田１丁目３－３

TEL 0193-65-1020　FAX 0193-64-5805

あなたもわずか30秒で情報通！活用法いろいろ コミュニケーションペーパー

コミュニケーションペーパー 季節の話題編

骨(ホネ)と10月8日の関係は？

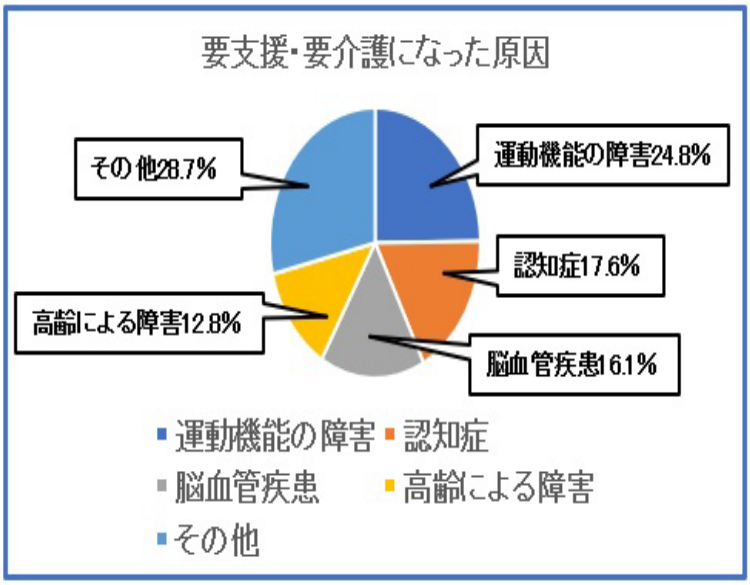
10月8日を日本整形外科学会が「骨と関節の日」と定めました。なぜ10月8日なのでしょうか？「ホネ」の「ホ」を分解すると「十」と「八」に分かれるからだそうです。10月8日はスポーツの日(2022年は10月10日)なので骨の健康にふさわしい季節であるということもその日に決めた理由だそうです。骨と関節は人間が立つ、歩く、作業する運動するために必要な身体の仕組み全体をささえる重要な機能です。その機能が障害によって立ったり歩いたりするための運動機能が低下した状態になると将来介護が必要になるリスクが高くなっていきます。要支援、要介護になる原因のトップは転倒、骨折や関節の病気など運動機能の障害なのです。

日本臨床整形外科学会が令和2年7月20日～8月12日にコロナ禍で長期間自粛生活を強いられたことがいかに個々の運動機能に影響を与えたかをアンケート調査しました。「つまづきやすくなった、階段が昇りにくくなった、速く歩けなくなった」と回答した方が増えました。

日本臨床整形外科学会は7つの運動機能のチェックを推奨しています。

1. 片脚立ちで靴下がはけない。
2. 家の中でつまずいたり滑ったりする。
3. 階段を上るのに手すりが必要である。
4. 横断歩道を青信号で渡りきれない。
5. 15分くらい続けて歩けない。
6. ２kg程度の買い物(1リットルの牛乳パック2個程度)を持ち帰るのが困難である。
7. 家の中のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難である。

上記の７つの項目のうちひとつでも当てはまると運動機能の低下が疑われます。



(有)村上保険サービス通信

〒027-0025　岩手県宮古市実田１丁目３－３
TEL 0193-65-1020　FAX 0193-64-5805

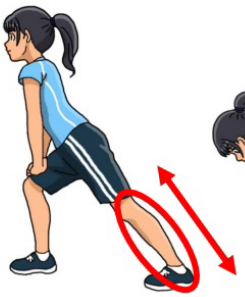
22年
10月号

コミュニケーションペーパー 健康情報編

ストレッチで運動機能を高める

足首のストレッチ

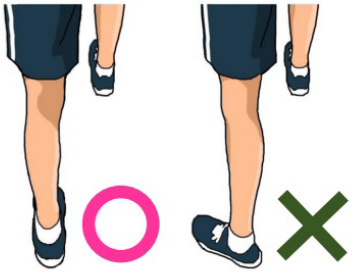
後ろ足を引いて、かかとをつけたまま、前足に少しずつ体重をかける。（基本姿勢）
アキレス腱からふくらはぎの筋肉を伸ばす。
できる人は足首を持ったり、床に手をつけてみたりする。（応用１、２）
姿勢がつらい人はいきなり伸ばさず、徐々に段階を上げていく。



基本姿勢

応用1

応用2



【足首の向き】

【姿勢のポイント】
・後ろ足の膝はできるだけ伸ばす
・足首の向きはできるだけ真っ直ぐ向くようにする

ハムストリングス（もも裏）のストレッチ１

片方の足を少し前に出し、つま先を上へ向ける。
後ろ足で身体を支えながら、膝を伸ばしたまま上半身を曲げて、前足のもも裏の筋肉を伸ばす。
身体が硬い人は膝を少し曲げて行う状態から徐々に始めても良い。

片足を少し前へ

股関節から曲げていく

より強く伸ばすときは、
つま先に触れるくらい曲げる

【姿勢のポイント】
・骨盤をしっかり前傾させることが大切であり、背中が丸くならないよう気を付ける

(有)村上保険サービス通信

〒027-0025　岩手県宮古市実田１丁目３－３
TEL 0193-65-1020　FAX 0193-64-5805

22年
10月号

コミュニケーションペーパー 健康情報編

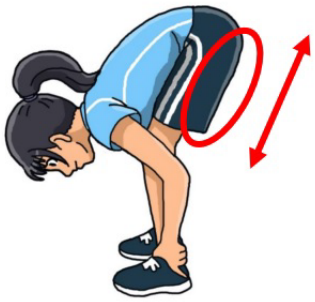
ストレッチで運動機能を高める

ハムストリングス（もも裏）のストレッチ２（ジャックナイフストレッチ）

足首を逆手で持って、しゃがみます。胸を太ももにつけたまま、膝を伸ばす。
最も伸ばせるところで止まり、姿勢を保つ。元の姿勢に戻った時、伸ばされた筋肉がよりリラックスする。

足首を持ってしゃがむ

胸を太ももにつけたまま
膝を伸ばしていく



最も伸ばせるところで
止まる

【姿勢のポイント】
・踵は地面につけたままにしましょう。
・膝を伸ばしていくときに、胸を太ももから離さないようにしましょう。

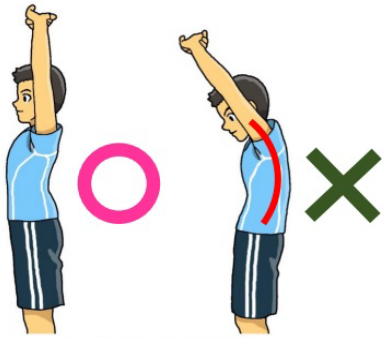
上半身のストレッチ

お腹から背中を中心とした上半身を伸ばすストレッチを紹介する。
手を組んで、手のひらを上にして、天井に向かって背伸びをする。
真上に伸びるストレッチを終えたら、お腹の側部の筋肉が伸びるまで身体を倒す。

真上

横

横（反対側）



【上半身の姿勢】

【姿勢のポイント】
・息を止めずに、深呼吸をしながら大きく伸ばす。
・伸ばしているときは、常に自分の腕が天井に引っ張られ、腕を長くするような意識で行う。
・身体が前に倒れて、背中が丸くならないようにする。

(有)村上保険サービス通信

22年
10月号

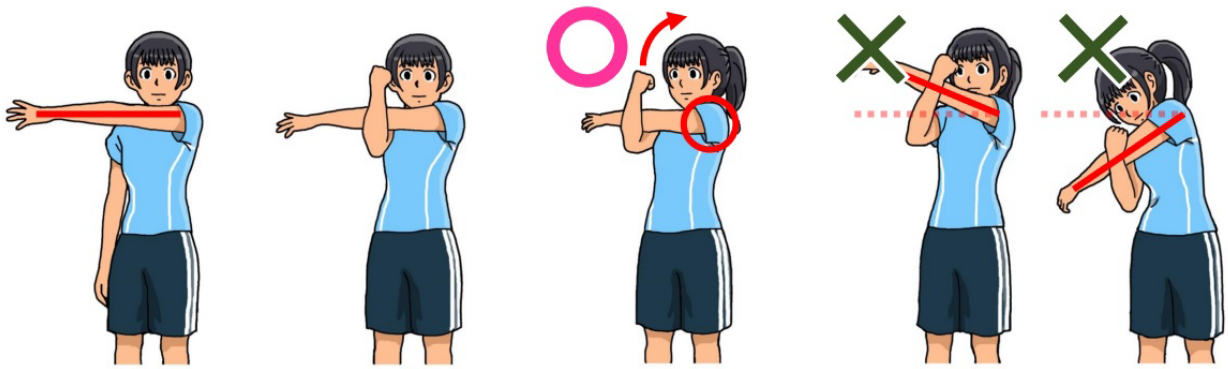
〒027-0025　岩手県宮古市実田１丁目３－３
TEL 0193-65-1020　FAX 0193-64-5805

コミュニケーションペーパー 健康情報編

ストレッチで運動機能を高める

肩のストレッチ１

肩の横から後ろ側の筋肉を伸ばすストレッチを紹介する。
片方の腕を胸の前で伸ばし、もう片方の腕を交差させて、腕を引き、肩を伸ばす。

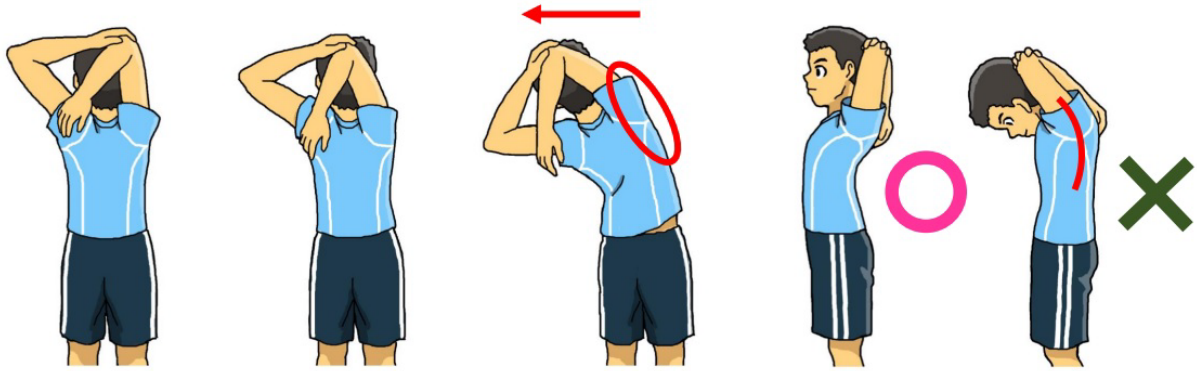


片方の腕を胸の前へ　反対の腕と交差　腕を引いて肩を伸ばす　【腕の引き方】

【姿勢のポイント】
・伸ばした腕が上がりすぎたり、下がりすぎりしないようにまっすぐ引く。

肩のストレッチ２

肩甲骨周りの筋肉のストレッチを紹介する。
片方の腕を首の後ろに持っていき、もう片方の手で後ろの腕の肘を少し押したまま、
身体を少し横に倒す。



後ろで腕組み　肘を少しずつ押す　身体も横に倒す　【上半身の姿勢】

【姿勢のポイント】
・背中が丸くならないように少し胸を開くイメージで行う。

(有)村上保険サービス通信

22年
10月号

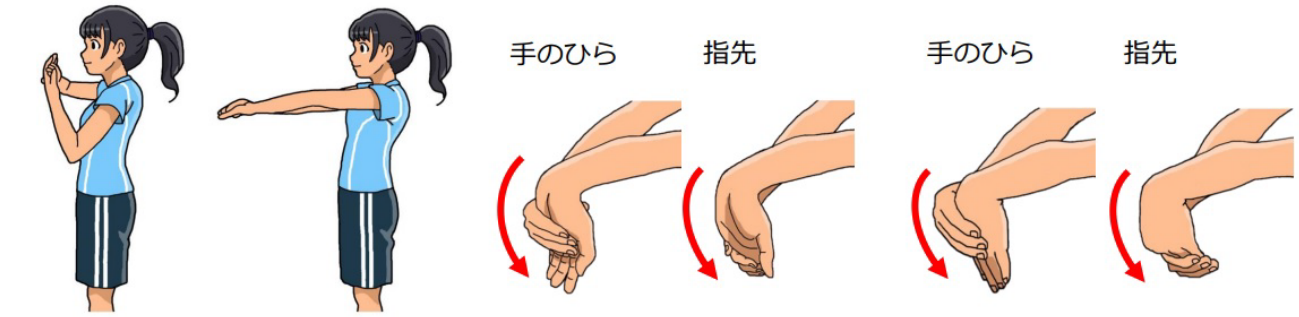
〒027-0025　岩手県宮古市実田１丁目３－３
TEL 0193-65-1020　FAX 0193-64-5805

コミュニケーションペーパー 健康情報編

ストレッチで運動機能を高める

前腕のストレッチ（内側と外側）

伸ばす方の手を持ったまま、肘を最も伸ばせるところで止める。
そのまま手首を曲げるように徐々に引っ張り、前腕の筋肉（手首から肘までの部分）を伸ばす。
手のひらを上向きにすると前腕の内側、下向きにすると外側が伸びる。
手のひらを持つパターンと、指先を持つパターンの2種類を行う。



片方の手を持つ　最も肘を伸ばせるところで止める　【前腕の内側は手のひら上】　【前腕の外側は手のひら下】

引用・編集は一般社団法人日本臨床整形外科学会ホームページより
https://jcoa.gr.jp/
運動器検診後の受診時の指導等ーストレッチ・体操の例
https://jcoa.gr.jp/wp-content/uploads/2021/12/kenshin.pdf